Crescer

INFORMAÇÃO E INSPIRAÇÃO PARA MÃES E PAIS

GRAVIDEZ COMO CONVIVER COM OS PALPITES SOBRE A **SUA ALIMENTAÇÃO** NESSES NOVE MESES + ENTENDA POR QUE O **ULTRASSOM DE PARTEIRA** VEM FAZENDO SUCESSO

MICOS DO PS
QUANDO AQUELE SINTOMA QUE PARECE GRAVE NÃO PASSA DE UMA BOBAGEM E A HORA CERTA DE LEVAR SEU FILHO AO HOSPITAL

20 DICAS DE BELEZA QUE SALVAM O DIA DE QUALQUER MÃE

10 LOOKS DE CONTOS DE FADA PARA DORMIR BEM QUENTINHO

5 OPÇÕES DE INVESTIMENTOS PARA GARANTIR O FUTURO DA SUA FAMÍLIA

POLÊMICA
CASAMENTOS ONDE CRIANÇAS NÃO ENTRAM. VOCÊ IRIA?

ALFABETO DAS EMOÇÕES

TÃO IMPORTANTE QUANTO APRENDER A LER E ESCREVER É IDENTIFICAR, EXPRESSAR E CONTROLAR OS SENTIMENTOS. A TAREFA, COMPLEXA ATÉ PARA OS ADULTOS, PODE – E DEVE – SER FEITA DESDE OS PRIMEIROS MESES DO BEBÊ. CONHEÇA A ALFABETIZAÇÃO EMOCIONAL E COLOQUE-A EM PRÁTICA NA SUA CASA JÁ!

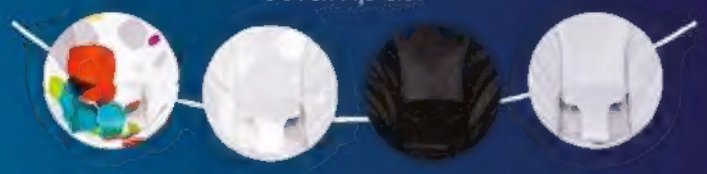
EDITORA GLOBO 65 ANOS

4moms®

mamaRoo®

Embala o bebê como a mamãe faria

estampas:



Passeio de carro | Ninar | Ondas do oceano | Balanço | Canguru

Cinco movimentos únicos

Controle o mamaRoo
também pelo Ipad
ou smartphone

Conecte um MP3 player ou smartphone para ouvir suas músicas ou ouça uma das 4 que estão disponíveis:
Chuva, Vento, Oceano ou Coração

Assista o vídeo

atendimento@brasbaby.com.br
brasbaby.com.br
(11) 3361-3744

BRASBABY
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

O BÊ-Á-BÁ DAS EMOÇÕES

A gente fotografa os primeiros passos, grava as primeiras palavras faladas, comemora as primeiras palavras escritas... Mas você se lembra da primeira vez que seu filho emprestou um brinquedo sem reclamar ou ouviu um não para algo que queria muito sem fazer cara feia? Já sabemos que a inteligência emocional é tão importante quanto a cognitiva, mas como dar instrumentos para nossos filhos desenvolvê-la? É possível ensinar a sentir assim como ensinamos a ler e a fazer contas?

A resposta é: sim! Para isso, porém, temos que alfabetizá-los emocionalmente. E a tarefa começa já nos primeiros meses de vida, com o bebê "lendo" as expressões em nosso rosto, ouvindo nosso tom de voz de acordo com cada situação. O nosso exemplo diário é a primeira "pista" que damos a eles, mas está longe de ser a única. Deixá-los resolverem sozinhos um conflito, falar sobre nossas próprias emoções, nomeá-las, nos colocar no lugar das crianças sem menosprezar o que sentem e incentivá-las a sempre fazer o mesmo... É sobre tudo isso que você vai ler na reportagem de capa desta edição, inspirada na declaração do presidente do Centro de Valorização da Vida (CVV), Robert Paris: "Precisamos alfabetizar nossas crianças emocionalmente, mostrando que falar sobre sentimentos, desabafar quando se sentem mal ou chorar não são coisas ruins".

A entrevista com Paris foi publicada na reportagem de capa de maio da *Galileu* (marca companheira aqui na Editora Globo, cuja redação fica bem ao lado da nossa) que falava sobre suicídio de adolescentes por conta do jogo da Baleia Azul e da série *13 Reasons Why*. Assim que lemos essa afirmação, achamos que o tema era mais do que pertinente também aos pais e mães de crianças pequenas. Afinal, o ABC dos sentimentos começa assim que um bebê nasce e cabe a nós estimularmos o desenvolvimento dessas habilidades! E na sua casa, como anda a alfabetização emocional? Um beijo e até agosto,

Daniela Tófoli

DANIELA TÓFOLI
DIRETORA DE REDAÇÃO,
MÃE DE HELENA, 8 ANOS

DTOFOLI@EDGLOBO.COM.BR

1

2

3

NOS BASTIDORES DO ENSAIO DE MODA (*FOTO AO ALTO*), A PRODUÇÃO SE DIVERTIU COM OS URSOS GIGANTES. A DIVERSÃO TAMBÉM ESTEVE GARANTIDA NO FACELIVE QUE FIZEMOS COM A YOUTUBER FLAVIA CALINA (*FOTO DO MEIO, COM A REDAÇÃO*). ACIMA, OS BASTIDORES DA IMAGEM QUE VOCÊ VERÁ NA REPORTAGEM SOBRE RINITE.

FOTOS: GUTO SEIXAS/EDITORA GLOBO E ARQUIVO PESSOAL

SUMÁRIO

3 CARTA DA REDAÇÃO

8 CRESCER POR AÍ

10 FUNCIONOU COMIGO

13 PRIMEIRAS PALAVRAS

32

CAPA

Aprender a lidar com os sentimentos é um exercício que deve começar desde cedo. Saiba como ajudar o seu filho no processo da alfabetização emocional

GRAVIDEZ

22 PITACO NO PRATO
Como lidar com os palpites sobre a sua alimentação durante os nove meses

26 POR DENTRO DO ÚTERO
Conheça o que é o ultrassom de parteira e o que ele pode revelar sobre o bebê

31 DR. TABORDA
Gravidez sem dúvidas

SAÚDE

40 MICOS DO PS
Histórias de pais que correram para o hospital e tiveram um diagnóstico inesperado

46 UM NOVO COMEÇO
A pesquisadora Adriana Melo, especialista em microcefalia, conta as descobertas da ciência mais de um ano após o surto da doença no país relacionado ao vírus zika

50 AI, MEU NARIZ...
Quais são os sintomas da rinite alérgica, o tratamento ideal e como amenizar as crises

53 DRA. ANA ESCOBAR
Desenvolvimento sem dúvidas

COMPORTAMENTO

54 "MINHA MÃE ME PREPAROU PARA O MUNDO"
Primeira deficiente visual a apresentar um jornal online no Brasil, Nathalia Santos fala sobre o papel da mãe em sua trajetória

FINANÇAS

58 DE OLHO NO FUTURO
Como escolher o melhor investimento para poupar dinheiro para o seu filho

POLÊMICA DO MÊS

64 CRIANÇAS NÃO ENTRAM
Convites de casamento excluindo os filhos têm provocado a revolta dos pais. Entenda

FOTO: ALEKSANDAR NAKIC/GETTY IMAGES

20 EVENTO
Saiba como foi o Encontros CRESCER – O Poder da Nutrição e da Brincadeira

66 BELEZA
Da cabeça aos pés, selecionamos 20 dicas para deixar você ainda mais linda

74 ESPECIAL
Mãe registra a cumplicidade entre os filhos e os avós

82 MODA
Pijamas confortáveis inspirados nos contos de fada para embalar o sono das crianças

90 LANÇAMENTOS
Dez novidades que estão chegando ao mercado

92 FESTA
Comemoração de 1 ano teve o universo como tema

95 FAZENDO A FESTA
A paixão pelo mar tomou conta de aniversário cheio de alegria e tradição

96 SUPERFÁCIL
Aproveite o macarrão de piscina para criar um brinquedo para o seu filho neste inverno

98 DIVERSÃO
Livros, filmes, brinquedos e a coluna de Ilan Brenman

103 ENDEREÇOS E EXPEDIENTE

104 DENISE FRAGA

105 MARCELO TAS

106 OLHARES

NOSSA CAPA

FOTO GUTO SEIXAS/EDITORA GLOBO
PRODUÇÃO FÁTIMA SANTOS
TRATAMENTO DE IMAGEM ROBERTO BEZERRA

LUIZA OLIVEIRA VESTE TRICOT DA RENNER E CALÇA DE MOLETOM DA CHICCO. QUARTO E ENXOVAL DA CELINA DIAS BEBÊ.

NOSSOS VALORES

INFORMAÇÃO E INSPIRAÇÃO PARA MÃES E PAIS

CRESCER é a marca da mulher grávida e dos pais de crianças de até 8 anos. É companheira da mulher que tem filhos – e que ama ser mãe – mas que também quer cuidar de si própria, estudar, trabalhar, namorar. E dos pais que entendem a importância de participar do desenvolvimento de seus filhos. Queremos que a família seja cada vez mais valorizada, seja por políticas públicas ou ações na iniciativa privada que acolham melhor as necessidades de pais e mães. Acreditamos que a sustentabilidade está presente em pequenas ações e pode ser aplicada no dia a dia. Para cuidar melhor dos nossos filhos, precisamos cuidar bem do planeta. Também cremos que somente a diversidade cria ambientes democráticos e saudáveis. Incentivamos a arte e a cultura como instrumentos de felicidade e cidadania. Apoiamos o Estatuto da Criança e do Adolescente: o melhor jeito de criar os filhos é respeitando os direitos humanos. Estamos na revista impressa, nos tablets, na internet, nos smartphones, nas redes sociais, na rádio, em livros e eventos. Buscamos e filtramos as informações mais relevantes em saúde, ciências, educação e comportamento. Consultamos as fontes mais seguras e usamos dados científicos de maneira responsável. Acreditamos que existe mais de um caminho para educar as crianças e queremos ajudar pais e mães a criar seus filhos para que eles contribuam na formação de um mundo melhor.

CONSELHO CRESCER

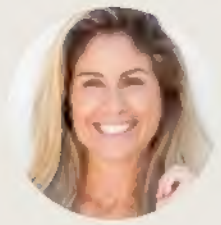
Todos os meses, contamos com a ajuda de um grupo especial para opinar, dar ideias e avaliar cada edição

ANA MARIA ESCOBAR
PROFESSORA DE PEDIATRIA DA FACULDADE DE MEDICINA DA USP, TEM MAIS DE 32 ANOS DE EXPERIÊNCIA NA ÁREA. ESCREVE A COLUNA DESENVOLVIMENTO SEM DÚVIDAS.

WLADIMIR TABORDA É GINECOLOGISTA, OBSTETRA (CRM 54456) E DOUTOR EM MEDICINA PELA UFSP. ESCREVEU A *BÍBLIA DA GRAVIDEZ*. É PAI DE PEDRO, 36 ANOS, GABRIEL, 35, LUIZA, 26, E RAFAEL, 9.

GISELA WAJSKOP
DOUTORA EM EDUCAÇÃO PELA USP, DEFENDE O BRINCAR COMO CONTEÚDO DE ENSINO. ESCREVE A COLUNA EDUCAR PARA A VIDA. É MÃE DE FELIPE, 34 ANOS, E MARCELO, 20.

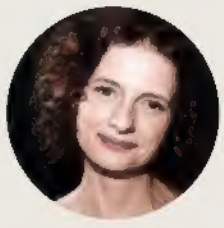
CAROLINA AMBROGINI
GINECOLOGISTA, OBSTETRA E SEXÓLOGA, FAZ AQUI A COLUNA CONFISSÃO DE MÃE. SEUS FILHOS SÃO MARINA, 9 ANOS, E VICTOR, 8.



PATRICIA MALDONADO
É JORNALISTA E MÃE DE NINA, 6 ANOS, E DE MAITÊ, 5, E, DESDE JUNHO DE 2015, SE MUDOU PARA OS EUA.

ILAN BRENMAN
É PAI DE LIS, 13 ANOS, E ÍRIS, 10, DOUTOR EM EDUCAÇÃO E UM DOS PRINCIPAIS ESCRITORES DE LITERATURA INFANTIL DO BRASIL.

MARCELO TAS
O JORNALISTA E APRESENTADOR DE TV ESCREVE A COLUNA PAI LABORATÓRIO PARA A CRESCER DESDE 2009. É PAI DE LUC, 28 ANOS, MIGUEL, 15, E CLARICE, 11.



DENISE FRAGA
A ATRIZ TEM A COLUNA TRAVESSURAS DE MÃE PARA A CRESCER DESDE 2004. É MÃE DE NINO, 19 ANOS, E PEDRO, 17.

FOTO: GUTO SEIXAS/EDITORA GLOBO

APRESENTA

Alunos desenvolvem pensamento computacional por meio da programação de pequenos robôs

APRENDIZ DIGITAL

A Móbile Integral é a primeira escola do Brasil a incluir o Letramento Digital em seu currículo. O objetivo: formar alunos criativos, questionadores, críticos e capazes de utilizar a tecnologia para desenvolver soluções

Hoje, é comum ver crianças pequenas utilizando dispositivos eletrônicos de maneira intuitiva. Realmente, as crianças do século XXI, os chamados nativos digitais, ficam muito à vontade navegando na internet, trocando mensagens de texto e jogando. Mas isso não as torna fluentes e letradas digitalmente. Para ser fluente, é preciso não apenas interagir com novas tecnologias, mas criar e se expressar por meio delas. "O objetivo do Letramento Digital não é fazer com que todos os alunos se tornem programadores. Quem quiser seguir por esse caminho terá ferramentas para isso, mas nosso objetivo é que os alunos compreendam a lógica da linguagem computacional e possam interagir com a tecnologia de forma ativa e crítica", explica Victor Menna, integrador de tecnologia da Móbile Integral.

A escola é a primeira do Brasil a incluir o Letramento Digital em seu currículo. Inaugurada em 2017, a Móbile Integral tem por trás dela a experiência bem-sucedida, desenvolvida ao longo de quatro décadas, da Escola Móbile. A maior quantidade de horas-aula, proporcionada por um ensino em tempo integral, possibilita a estimulação da capacidade criativa, do pensamento crítico e flexível, do trabalho colaborativo e da perseverança – tudo isso potencializado com o uso da tecnologia como ferramenta para a resolução de problemas. "Não é suficiente trabalharmos atividades que exijam o uso de aplicativos e *softwares*, tampouco ensinarmos nossos alunos a utilizar apenas as ferramentas disponíveis hoje, porque amanhã haverá outras. Oferecemos repertório para que eles resolvam problemas e se expressem por meio da tecnologia. Isso é ser letrado digitalmente", explica Maria Helena Bresser, diretora-geral e fundadora da Escola Móbile.

DOS JOGOS À PROGRAMAÇÃO

Quando pensamos em linguagem de Programação, logo nos vem à cabeça a ideia de que criar *softwares* e aplicativos não é tarefa para qualquer um. Em tecnologia, assim como na ciência, nada surge de uma hora para outra. O tal momento "Heureca!" acontece depois de muito estudo, esforço, tentativa e erro. E é isso que a disciplina de Jogos e Pensamento Computacional começa a ensinar às crianças desde o Infantil 4 e 5. "A ideia do curso de Jogos não é só jogar, mas também desenvolver estratégias, planejar, explicar as jogadas. Assim, as crianças vão desenvolver o raciocínio lógico, que é a base para o pensamento computacional. Além disso, o momento do jogo proporciona o desenvolvimento de diversas competências pessoais e sociais, como perseverança, foco, empatia, entre outras", diz Mônica Galvão, coordenadora de Matemática e Jogos da Móbile Integral.

Além de jogos de tabuleiro, a escola tem, entre seus materiais pedagógicos, brinquedos eletrônicos e até robôs, como o Cubetto, feito para ensinar Programação às crianças, e o Dash e o Dot, que permitem programações mais complexas. "Nas aulas de Inglês, os alunos do 2º ano do Ensino Fundamental estão desenvolvendo um projeto com o Dash, em que ele será guia turístico de uma cidade imaginária. As crianças vão produzir um cenário em 3D e usar o robô para descrever os caminhos", conta Victor Menna. Projetos como esse são uma preparação para a disciplina de Programação, que começa a ser ministrada no 6º ano. A disciplina trabalha o pensamento lógico e a resolução de problemas, além das linguagens utilizadas para codificar. Ao longo do Ensino Fundamental II, os alunos poderão compreender a estrutura da elaboração de algoritmos, implementar as soluções com linguagens de Programação e desenvolver ferramentas e aplicativos. "Com isso, estamos formando alunos capazes de resolver problemas nos mais diversos contextos", afirma Mônica Galvão.

CONFIRA OS DIFERENCIAIS DA MÓBILE INTEGRAL

- Inglês e Espanhol
- Artes
- Ciências e Tecnologia
- Letramento Digital
- Jogos Lógico-matemáticos
- Educação Física e Esportes
- Competências Socioemocionais

Saiba mais em http://www.escolamobile.com.br/mobile-integral/diferenciais-mobile-integral

O robô Cubetto é usado no processo de Letramento Digital para crianças

5 EIXOS DO CURRÍCULO DE LETRAMENTO DIGITAL

- 3 eixos transversais, abordados de forma integrada, com atividades em diversas áreas do conhecimento:

  > **Computadores e Dispositivos de Comunicação:** foco no desenvolvimento de proficiência e práticas eficazes em dispositivos computacionais e ampliação de repertório que possibilite o uso dessas ferramentas em diversas situações, além de resolução de problemas com autonomia;

  > **Cidadania Digital:** foco na relação com a informação em meio digital de maneira crítica, de forma que o estudante aprenda a verificar a veracidade de informações e compreenda o impacto das ações sociais virtuais, desenvolvendo, assim, comportamentos éticos;

  > **Colaboração:** ênfase na valorização e no desenvolvimento de trabalhos colaborativos com recursos tecnológicos, a fim de possibilitar que o aluno saiba se comunicar, avaliar conteúdos e realizar feedbacks construtivos.

- 2 eixos específicos, trabalhados especialmente nas disciplinas de Jogos e Programação:

  > **Práticas Computacionais e Programação:** aproximação dos alunos aos aspectos mais formais da linguagem de Programação;

  > **Pensamento Computacional:** estímulo para a resolução de problemas utilizando recursos tecnológicos e focando no desenvolvimento do raciocínio lógico e no aumento do poder cognitivo.

NA EDIÇÃO ANTERIOR

EDUCAR SEM ESTRESSE
Eu amei a matéria sobre educar sem estresse. Achei muito interessante porque elucidou muitas dúvidas de como agir em situações difíceis como as birras e atitudes antissociais das crianças.
AMANDA FONSECA, MÃE DE VÍTOR, 2 ANOS

Como sempre, uma edição maravilhosa! Amei a entrevista com o sábio *[Mario Sergio Cortela]* na reportagem de capa. Por isso, não deixo de assinar. Vocês são feras no que fazem.
PRISCILA SEGALLA, MÃE DE JULIA, 2 ANOS

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE LEITE
Adorei a reportagem. Acabei de passar por um processo longo de relactação. Vocês foram muito sensatos, inclusive mostrando que o leite materno é sempre a melhor escolha para o bebê.
LÍVIA POLICHISO MELO, MÃE DE CATHERINE, 3 MESES

CUIDAR JUNTO
Levei minha filha para o trabalho comigo até os 10 meses. Depois, achei que não dava atenção nem para ela, nem para o serviço. Hoje, ela fica meio período na escola e eu me revezo com o pai. Não temos ninguém por perto. Por isso, me interessei pela creche parental, mas ainda não sei por onde começar a procurar um grupo.
VANIA NOGUEIRA, MÃE DE LARA, 1 ANO E 1 MÊS

@ MANDE SUA OPINIÃO, SUGESTÕES, DÚVIDAS E IDEIAS PARA CRESCER@EDGLOBO.COM.BR. E NÃO SE ESQUEÇA DE COLOCAR SEU NOME, E O NOME E A IDADE DE SEUS FILHOS.

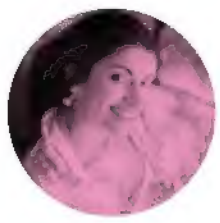
OS PRIMEIROS DIAS DO BEBÊ

O que acontece com seu filho logo que ele nasce? Quais cuidados são necessários imediatamente e quais podem ficar para depois? E na hora de ir para casa? Como tomar conta de um ser tão frágil e tão pequeno? Para tirar essas e outras dúvidas sobre a chegada do recém-nascido, convidamos o pediatra neonatalogista Carlos Eduardo Correa (SP), conhecido como Cacá, para um bate-papo ao vivo em nossa página no Facebook. O profissional é um das referências brasileiras quando o assunto é humanização do parto e do atendimento às crianças. Anote na agenda: vai ser no dia 12 de julho, às 16 horas.

LÁ NO FACE

O ALIADO NA AMAMENTAÇÃO DO MEU FILHO FOI...

"...O PEDIATRA! SE NÃO FOSSE A INSISTÊNCIA DELE, TERIA DESISTIDO."
DEBORA ALVES



"...MEU MARIDO DANDO CONTA DE TODO O RESTO."
MARIA CRISTINA BERNARDO

"...AS CONCHAS DE AMAMENTAÇÃO, QUE PROTEGIAM O PEITO DOLORIDO."
DEBIE KRAUSE

FOTOS: THINKSTOCK E REPRODUÇÃO

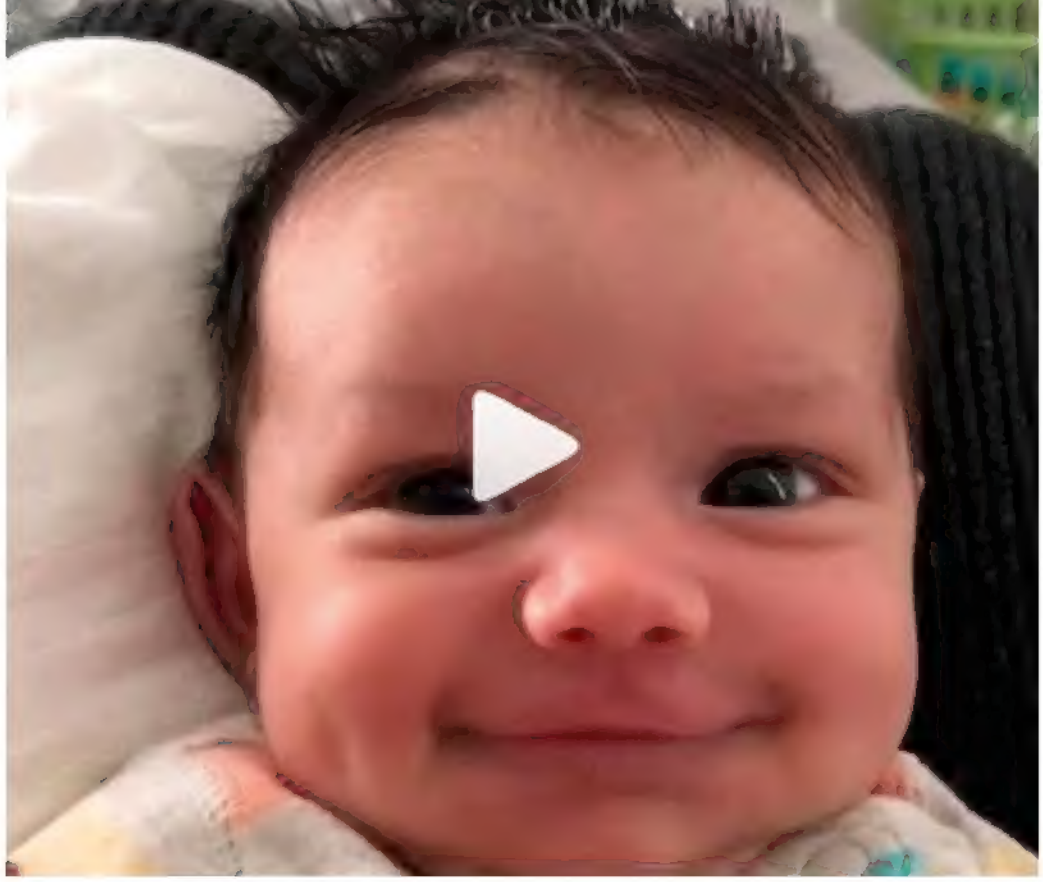
APP DA CRESCER

Ainda não conhece o nosso aplicativo? Nele, você consegue assinar a revista digital (anual ou mensal), ler tudo o que rola no site e conferir conteúdos exclusivos. Se você ainda não fez o download, não perca tempo.
É gratuito e está disponível para iOS (*http://apple.co/2c63vnt*) e para Android (*http://bit.ly/2cfzuCP*).

42%

dos leitores afirmaram que a primeira palavra do bebê foi "mamãe". Já "papai" foi a estreia do vocabulário de 17% das crianças, enquanto 41% soltaram outros termos. No site, uma reportagem sobre o início da fala e como estimular seu filho na medida.

A PRIMEIRA PALAVRA DO BEBÊ



FONTE DE INSPIRAÇÃO

Você já segue CRESCER no Instagram (*@revistacrescer*)? Todos os dias, dicas, curiosidades, imagens e vídeos dos bebês mais fofos da internet. Seu filho também pode aparecer por lá se você postar fotos dele com as hashtags #lookbebedodia ou #bomdiacrescer. Ah, e tem ainda o tema do mês para você participar (*veja abaixo*).

INSTAGRAM

PRONTO PARA O FRIO

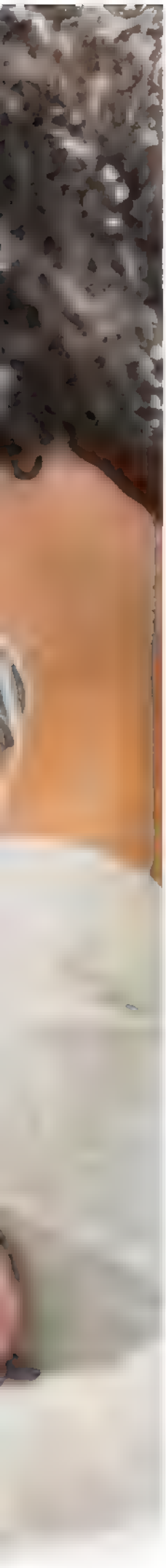
PRÓXIMO MÊS: SEU FILHO DESENHANDO OU PINTANDO. USE A HASHTAG #FAZENDOARTECRESCER

QUE GRUDE!

“MINHA FILHA SEGURA MEUS CABELOS. ACHO QUE ELA OS USA COMO OBJETO DE TRANSIÇÃO, QUANDO ESTÁ COM SONO OU ASSUSTADA E PERTO DE MIM. ESSA MANIA ME INCOMODA, MAS NÃO CONSIGO TIRAR DELA.”

LUCINAIRA SOUZA, MÃE DE BETINA, 1 ANO E 5 MESES

FOTO: JGI E TOM GRILL/GETTY IMAGES



TROCA JUSTA

Meu filho fazia exatamente a mesma coisa e nunca me incomodou. Pelo contrário: eu achava até gostoso, até que engravidei novamente e me preocupei em não estar mais disponível para ele a toda hora. Daí comecei a colocar a mão dele no próprio cabelo e funcionou. Ele percebeu que também tinha e passou a enrolar o dele. Mesmo assim, até hoje, quando deita comigo, procura o meu. E eu adoro!

BIA ARANHA LOPES, MÃE DE CAETANO, 8 ANOS, E HENRIQUE, 6

PEDIDO COM AFETO

Passo por essa situação dia e noite. Minha cabeça chega a doer. E o pior é que não é só comigo. Se meu filho está no colo de alguém da família, ele também pega o cabelo da pessoa. Ele chega a pedir "cabelinho, mamãe". Aos poucos, vou explicando e pedindo para ele soltar. Eu digo: 'Filho, solta um pouquinho porque a mamãe está com dor de cabeça'. Resolve. Depois de um tempo, vem com a mão de novo e para, lembrando do que eu tinha pedido.

BIANCA PEREIRA, MÃE DE MIGUEL, 2 ANOS

BRINQUEDO ALIADO

Meu filho também faz isso desde bebê. Quando estava perto do aniversário dele de 1 ano, cortei meu cabelo bem curto, no estilo "joãozinho" e assim mantive. Além disso, dei uma boneca para ele segurar e se acomodar com o cabelo dela. Ele levava o brinquedo para todo lugar e funcionava. No entanto, quando deixo meu cabelo crescer, ele tenta segurar de novo. É preciso muita conversa!

ANAHÍ LUNAZZI, MÃE DE VÍTOR, 5 ANOS

MUDANÇA NA ROTINA

Meu filho só dormia segurando meu cabelo. Eu tinha que ficar com a cabeça pendurada ao lado do berço até ele pegar no sono, se não, ele pedia: "cabelo". Até que conversei com minha terapeuta e mudamos a rotina dele. No começo, só meu marido colocava ele para dormir: dava mamadeira, lia, o colocava no berço e cantava. Depois de duas semanas, voltei a colocá-lo para dormir, mas seguindo a mesma rotina estabelecida pelo pai. Ajudou!

LUCIANA DE MENEZES, MÃE DE SAMUEL, 2 ANOS

O QUE DIZ O ESPECIALISTA

Uma mania está associada a um costume que atrapalha a vida de uma pessoa. A resposta aqui está mais em como lidar com o que deixa a criança assustada e com sono e pensar nos recursos psicológicos e relacionais que ela tem ou pode desenvolver. Esse comportamento é uma forma de encontrar segurança frente a um momento de instabilidade. O cabelo representa a mãe como um todo. Seu cheiro e sua textura significam conforto. Eu não recomendaria acabar com a mania de vez. O hábito pode ser a forma como a criança está se organizando perante o mundo. Acabar com isso seria deixá-la sem recursos. Proponho repensar o contexto em que acontece e, se de fato incomodar, oferecer novas formas de lidar com o problema. Por exemplo, nos momentos de medo, é preciso reforçar a presença da mãe e dizer ao filho que ele pode se sentir seguro, segurar sua mão... Oferecer outro objeto de transição é uma opção. Vale ainda rever os rituais para dormir, como incluir um livro para que ele relaxe e se sinta acolhido.

BRUNO JARDINI MADER, PSICÓLOGO DO HOSPITAL PEQUENO PRÍNCIPE (PR)

NO PRÓXIMO MÊS

"MINHA FILHA ESTÁ COM MANIA DE COLOCAR O DEDO NO NARIZ. JÁ TENTEI VÁRIOS ARGUMENTOS PARA DIZER QUE NÃO PODE, MAS NADA RESOLVE. O QUE MAIS EU FAÇO?"

JANA ZANINI, MÃE DE VALENTINA, 2 ANOS

MANDE PERGUNTAS E AJUDE OUTRAS MÃES COM SUAS RESPOSTAS! ESCREVA PARA: CRESCER@EDGLOBO.COM.BR NÃO ESQUEÇA DE MANDAR O NOME E A IDADE DE SEUS FILHOS.

Calesita Brinquedos
CRESCER BRINCANDO

Você **sabia?**

... que os brinquedos de

Passeio e Pedal

Ajudam a desenvolver:

- Coordenação entre olhos e pés
- Coordenação motora fina: mãos e dedos
- Coordenação motora grossa: braços e pernas

Os Brinquedos Calesita ajudam a desenvolver várias habilidades cognitivas, físicas, sociais e emocionais nas crianças.

Calesita

calesita.com.br /calesitabr

FALE COM ELE

Você acha que as crianças descansam por completo enquanto dormem? Pode até ser, mas saiba que, mesmo com o corpo em repouso, as atividades cerebrais não param. Um estudo recente, realizado no Laboratório de Neurodinâmica do Instituto de Ciência Cognitiva, da Universidade do Colorado (EUA) mostrou que os sons que os bebês escutam durante o sono podem interferir na fala. Os cientistas colocaram eletrodos específicos que analisavam as ondas cerebrais de crianças de 5 meses enquanto dormiam. Então, elas eram expostas a vozes de pessoas repetindo "ah, ah, ah" ou "bah, bah, bah". No meio da sequência, vinha um som diferente, como "eeh" ou "dah". Os aparelhos, então, conseguiram detectar que os pequenos mostravam reações neurais diferentes quando o padrão era alterado e que passavam a esperar a mesma sequência e a demonstrar surpresa quando isso não acontecia. Segundo o coordenador da experiência, Phillip Gilley, saber discriminar sons distintos é um processo-chave para o aprendizado da linguagem e da fala. "A descoberta mais surpreendente é saber o quão rápido os cérebros dessas crianças conseguem prever a sequência de sons. Com um teste, eles aprendem um padrão e respondem a ele", disse. Mas, atenção: isso não significa que os bebês devem ser expostos propositalmente a barulhos e conversas enquanto estão dormindo. "Embora seja um primeiro estudo importante, isso não quer dizer que os pais devem estimular as crianças durante o sono. É importante lembrar que elas precisam de um ambiente tranquilo para descansar adequadamente nessa fase", ressalta o neuropediatra Egeu Bossa, da Rede de Hospitais São Camilo (SP).

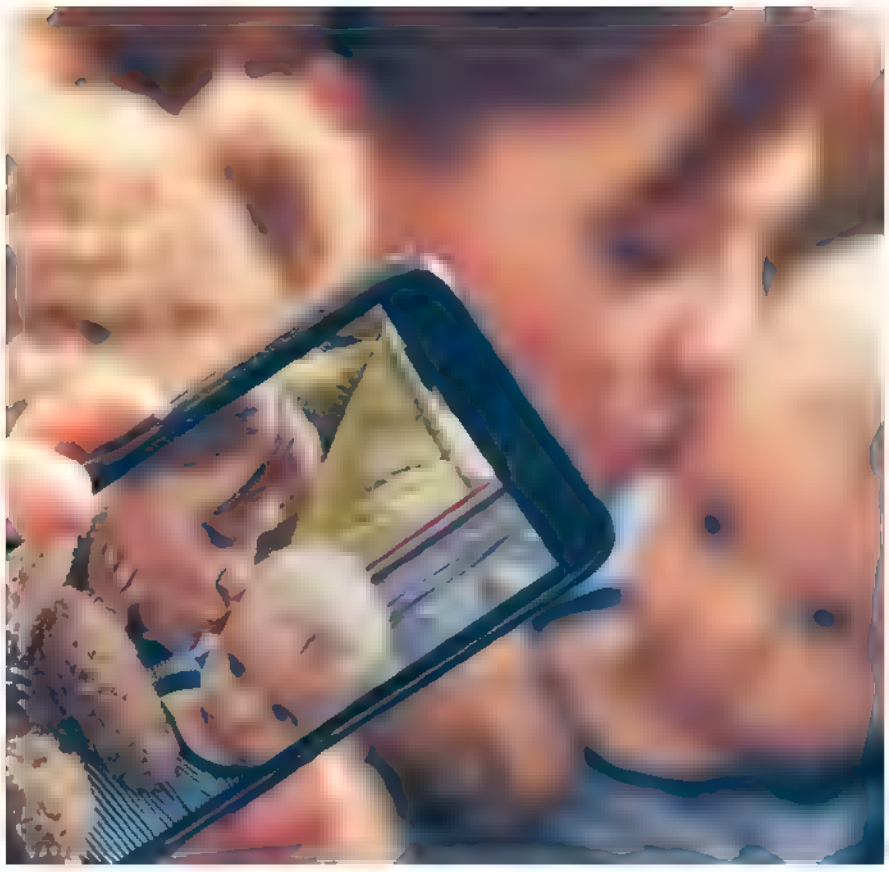
FOTO: LANA ADLKATE/GETTY IMAGES

PARTO SEM CORTE

Um estudo recente da Universidade de Michigan (EUA) trouxe uma nova evidência contra o uso rotineiro da episiotomia (corte na área entre a vagina e o ânus) no trabalho de parto normal. A pesquisa mostrou que mulheres que foram submetidas à incisão ficavam com uma imagem mais negativa do próprio corpo e tiveram baixa autoestima depois do parto quando comparadas a outras mães, inclusive as que tinham sofrido lacerações naturais. Ao todo, 69 mulheres responderam ao questionário elaborado para o estudo. "Desde 1996, a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que a taxa de episiotomia seja de cerca de 10% e não há evidências científicas que demonstrem benefícios desse corte como prática frequente", explica o obstetra Nuno da Silva Nunes Neto, do Hospital Sepaco (SP). No Brasil, estima-se que mais da metade das mulheres (53,5%) que tem parto normal passam pelo procedimento. O obstetra lembra que o "pique", como também é popularmente chamado, é indicado apenas quando há alto risco de laceração perineal com grau 4 ou o parto precisa ser realizado com urgência, devido ao sofrimento fetal.

SONO TRANQUILO

Você dorme com seu filho? A OMS recomenda que o bebê descanse em um berço no quarto dos pais até o sexto mês de vida, como medida de segurança. Mas, depois disso, o ideal é que cada um fique em seu próprio quarto, para que todos tenham uma boa noite de sono. Foi o que concluiu um estudo recente da Penn State College of Medicine (EUA) com 230 famílias. De acordo com os pesquisadores, as crianças que dividem o cômodo com os pais por muitos meses tendem a dormir até 40 minutos menos do que as demais, além de ter um sono com mais interrupções. "A partir do sexto mês, o bebê fica mais esperto e, se dormir olhando para os pais, vai procurá-los no meio da noite. Fazer a transição para o próprio quarto muito depois dessa fase pode ser mais difícil", diz a neuropsicóloga e consultora de sono Deborah Moss (SP).



OLHA O PASSARINHO!

Quem tem um bebê quer registrar cada olhar, cada gracinha, cada expressão. Mas nem sempre consegue um bom clique. Para tornar mais fácil essa missão, a fotógrafa Simone Silvério lançou o livro *Fotografia para Bebês – Paixão e Técnica* (Editora iPhoto, R$ 120). Inicialmente, a obra foi pensada para profissionais da área, mas como muitas famílias hoje têm bons equipamentos fotográficos, pais e mães amadores também estão se aventurando pelas quase 200 páginas, que destrincham o passo a passo da fotografia de recém-nascidos. Simone aconselha os pais a escolherem entre dez e 12 fotos por mês, as melhores ou mais representativas, para imprimi-las. "Arquivos digitais são facilmente esquecidos e podem ser até perdidos. Ao serem impressas, as fotos tornam-se materiais importantes para uma divertida sessão de recordações com a família em volta da mesa, compartilhando memórias", explica. A expert dá três dicas para não errar na hora de clicar seu bebê:

→ ATENÇÃO À LUZ – procure posicionar o bebê próximo a uma janela, ou, se não for possível, use abajures. Evite usar o flash da própria câmera, que deixa a foto com um aspecto "chapado".

→ A MELHOR POSE – coloque o bebê em uma posição confortável, segura e ao alcance da mão.

→ ACERTE O ÂNGULO – na hora de clicar, certifique-se de que o rosto do bebê está em primeiro plano, de preferência sem nada na frente fazendo sombra.

FOTOS: THINKSTOCK

Através do Programa Atenção Integral, a mãe do Antonio sabe que pode contar com estrutura e profissionais qualificados para o tratamento de câncer do seu filho.

Antonio, sua mãe
Samia e a Dra. Andrea

Na luta pela vida, a família de Antonio encontrou tratamento de qualidade, fator fundamental para aumentar as chances de cura.

O Programa Atenção Integral viabiliza construções e reformas de ambulatórios, salas de quimioterapia, alas de internação e centros cirúrgicos; aquisição de equipamentos e veículos para transporte dos pacientes, assim como projetos de apoio psicossocial para crianças e adolescentes com câncer e seus familiares. **Este é um dos programas do Instituto Ronald McDonald para aproximar as famílias da cura.**

Siga, curta e compartilhe /InstitutoRonaldMcDonald @institutoronald

Instituto Ronald McDonald

Aproximando famílias

Seja um doador do Instituto Ronald McDonald.
Acesse o site e ajude milhares de crianças como Antonio.

www.institutoronald.org.br
Acesse o site e saiba como ajudar.

RESPOSTA CERTEIRA

As dúvidas de como criar filhos saudáveis estão sempre presentes na vida de qualquer mãe e pai. Em *O Grande Livro do Bebê* (Ed. Planeta, R$ 99,90), a pediatra Thatiane Mahet, da *Pediatrics in Review*, uma publicação da Academia Americana de Pediatria, dá respostas às perguntas mais frequentes, da gestação ao segundo ano de idade. "Os recém-nascidos trazem muitas mudanças para a vida dos pais e é aí que começam as maiores questões. As cólicas, os resfriados e a febre são assuntos recorrentes no consultório", diz. A obra tem um capítulo dedicado aos bebês adotados e outro sobre os que têm necessidades especiais.

HEMORROIDA, NÃO!

Você sabia que, durante o último trimestre da gestação, cerca de 35% a 40% das grávidas apresentam hemorroidas? O problema aparece por conta das mudanças hormonais que surgem na gravidez. "Quando a mulher engravida, a digestão dos alimentos se torna mais lenta, o útero cresce e o aumento do hormônio progesterona faz com que haja uma menor absorção de fluidos, ressecando as fezes. Assim, há retenção de líquidos, o trânsito intestinal fica mais lento e as inflamações anais aparecem", explica o ginecologista e obstetra Lister de Macedo Leandro, do Hospital e Maternidade São Luiz (SP). Após o parto, como o organismo demora para voltar ao normal, as hemorroidas podem persistir. A boa notícia é que a maioria dos casos não precisa de cirurgia e dá para evitá-las, seguindo algumas dicas. Confira:

› Coma alimentos ricos em fibras, como aveia, ameixa e goiaba para deixar as fezes mais moles.

› Beba bastante líquido para driblar a secura que a progesterona causa no organismo.

› Se ficar vários dias sem evacuar, use supositório de glicerina. Mas converse antes com o seu médico.

DÊ O PEITO

Você tem mais um bom motivo para amamentar: segundo um estudo realizado por pesquisadores dos EUA e do Equador, e publicado recentemente no portal *Journal Pediatrics*, amamentar diminui os riscos de desenvolver câncer de endométrio. Os dados da pesquisa mostram que mães que amamentaram exclusivamente por pelo menos seis meses, tiveram 11% menos chances de receber o diagnóstico desse tipo de câncer, o sexto mais comum nas mulheres de todo o mundo. "Na fase da amamentação, o organismo da mulher inibe, em parte, a síntese de estrogênio em consequência do nível alto dos hormônios envolvidos na produção de leite, principalmente a prolactina. Assim, o ciclo menstrual fica regular e o desenvolvimento do endométrio também, evitando que ele cresça e produza células possivelmente cancerígenas", explica o ginecologista Antonio Fernandes Lages, vice-presidente da Comissão de Aleitamento da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. Veja outros benefícios da amamentação para a mãe:

→ Também por inibir o estrogênio, o aleitamento materno ajuda a prevenir o câncer de mama.

→ Como o hormônio ocitocina é liberado durante o aleitamento, ele ajuda a contrair o útero que volta ao tamanho normal, diminuindo assim o sangramento no pós-parto.

→ É um momento muito afetivo e de criação de vínculo entre a mãe e o bebê.

→ Traz uma sensação de realização e bem-estar à mãe e ajuda a perder muitas calorias.

FOTOS REPRODUÇÃO, HALFPOINT/THINKSTOCK, ACERVO PESSOAL E THANASS ZOVOILS/GETTY IMAGES

EMPREGO NA MEDIDA

Acaba de chegar ao Brasil a startup norte-americana She Works, que promete melhorar a vida das mães que trabalham. Trata-se de uma plataforma online que conecta empresas a mulheres que procuram cargos mais flexíveis, com benefícios como horários variáveis e possibilidade de home office. "Cerca de 50% das mulheres desistem de seus empregos por causa da maternidade. Cargos tradicionais não são pensados para dar a elas a flexibilidade de que precisam para balancear vida pessoal e carreira", explica Silvina Moschini, CEO da empresa. O site *whereshеworks.com* tem partes disponíveis em português e já há grandes companhias – tanto daqui como de países de fora –, interessadas em brasileiras. "Alguns dos clientes que têm contratado especialistas do Brasil são MasterCard, Ominicom e HBO", diz Moschini. As áreas mais procuradas são administração, jornalismo e tradução. Seu currículo está em dia?

CRESCER HOMENAGEIA EVA FURNARI

"É sempre uma delícia receber um prêmio. É um reconhecimento, um sinal de que estou indo pelo caminho certo." Foi com essas doces palavras que a autora Eva Furnari recebeu da redação da CRESCER o Troféu Monteiro Lobato de Literatura Infantil, concedido todos os anos ao autor que mais se destacou. A homenagem coroou os 37 anos de carreira de Eva, que coleciona livros inesquecíveis e personagens cativantes como o coelho Felpo Filva e a bruxinha Zuzu. A redação da CRESCER organizou um almoço surpresa para anunciar a novidade à autora. *Druf's*, sua obra mais recente, também está na lista de 30 Melhores Livros do Ano de 2016. Confira no site da CRESCER.

BOAS-NOVAS DA FERTILIZAÇÃO *IN VITRO*

Desde o nascimento do primeiro bebê de proveta, em 1978, a ciência vem ajudando casais com problemas de fertilidade no mundo todo a realizarem o sonho de ser pai e mãe. Está pensando em fazer um procedimento como esse? Confira três descobertas recentes:

1 EXAME DE ESPERMA – O teste foi desenvolvido por pesquisadores na Universidade de Sheffield, na Inglaterra, e utiliza pulsos energéticos de baixa intensidade que permitem analisar os espermatozoides, sem danificá-los, o que não ocorre nos métodos tradicionais. A partir disso, é possível identificar diferenças molecular entre as células. Os pesquisadores esperam que um dia isso possa ajudar na criação de terapias personalizadas para homens com problemas de fertilidade. O exame ainda precisa passar por testes com amostras maiores antes de ser disponibilizado ao público.

2 ÓLEO NAS TROMPAS – Um estudo feito na Holanda com 1.129 mulheres mostrou que esguichar jatos à base de óleo nas trompas aumenta a chance de quem enfrenta problemas de fertilidade conceber naturalmente. O líquido faz uma limpeza interna ajudando a remover resíduos que podem prejudicar a fertilidade. Cerca de 39% das mulheres que passaram por esse procedimento conseguiram engravidar sem tratamento, de acordo com a pesquisa publicada no *The New England Journal of Medicine*. Já nas mulheres em que foi injetado um líquido à base de água, cerca de 10% engravidaram. O método é uma preparação para o exame de histerossalpingografia, criado para verificar se há alguma anomalia no útero ou nas trompas. "No Brasil, usa-se o contraste de iodo para esse exame, mas se os resultados desse estudo forem replicados em larga escala, pode ocorrer uma mudança", diz o especialista em reprodução humana e diretor da clínica Mater Prime, Rodrigo Rosa (SP).

3 SEM ATRASOS – Crianças concebidas por meio de fertilização artificial não têm nenhum tipo de desvantagem cognitiva em relação aos gerados naturalmente. Esse dado foi comprovado por um estudo da Universidade de Oxford, no Reino Unido, com 15.281 crianças que foram concebidas por meio da fertilização. Elas fizeram testes para medir suas habilidades aos 3, 5, 7 e 12 anos e, em todas as etapas, se saíram tão bem quanto a média nacional.

O VALLE NEVADO OFERECE AULA DE ESQUI PARA CRIANÇAS.

VOCÊ QUER BRINCAR NA NEVE?

As primeiras nevascas já deram o ar da graça na América do Sul. Se você e sua família querem se divertir no gelo, veja ótimas opções!

CHILE

No alto da Cordilheira dos Andes está o Valle Nevado, que fica a 60 km de Santiago. A estação oferece aulas de esqui e snowboard em grupos para crianças de 4 a 9 anos por US$ 65 (meio período). No local há opção de hospedagem com tarifas a partir de US$ 535 para o casal com uma criança de até 4 anos, sem refeição. Os hóspedes têm livre acesso ao Kid´s Zone, espaço de brincadeiras. A temporada vai até setembro.

INFORMAÇÕES: *VALLENEVADO.COM*

ARGENTINA

A estação de Cerro Catedral conta com mais de 53 pistas de gelo e fica em Bariloche (1.500 km de Buenos Aires). Além da creche para bebês entre 45 dias e 2 anos paga à parte, há o Kids Club para crianças entre 3 e 11 anos com aulas de esqui, snowboard e trineo, conhecido como "esquibunda". A diária do Kids Club custa 1.500 pesos argentinos (cerca de R$ 300). Na região há hotéis com tarifas de cerca de US$ 320 casal com uma criança até 11 anos. A estação está aberta até outubro.

INFORMAÇÕES: *BARILOCHETURISMO.GOB.AR*

BRASIL

Aqui não tem neve, mas há parques que usam flocos de gelo artificiais que garantem a diversão. O Snowland, em Gramado (RS), tem mais de 30 atrações como patinação, esqui, snowboard e minitubing ("esquibunda") para crianças. O ingresso custa R$ 139 (4 a 11 anos) e R$ 169 (a partir de 12 anos). Crianças até 3 anos não pagam. Já o Ski Mountain Park, em São Roque (SP), tem pistas de snowboard e esqui. As atrações são cobradas à parte. O esqui por 60 minutos custa R$ 60. Os parques são abertos o ano todo.

INFORMAÇÕES: *SNOWLAND.COM BR E SKIMOUNTAINPARK.COM BR*

COLUNA

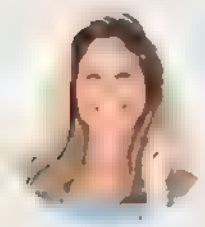
A PRIMEIRA FORMATURA

Só as mães me entenderão. Talvez nem todas. Quem sabe apenas as que passaram por algo parecido. O fato é que minha filha Maitê acaba de "se formar" no jardim da infância aqui nos Estados Unidos e eu estou muito orgulhosa. Pra mim é como se fosse a formatura de medicina numa universidade pública!!!

Sei que parece exagero. Pode ser que seja mesmo. Mas se você parar para pensar que há dois anos ela entrou na escola sem falar uma palavra em inglês e que hoje fala fluente; ou se você analisar que ela mal sabia escrever o próprio nome e que hoje faz contas e lê em inglês; e se você parar para refletir no esforço que ela fez tão pequena (chegou aqui com 3 anos de idade e hoje tem 5)... Pode ser que você me dê esse crédito. Ou melhor, há grandes chances que você dê a ela essa medalha de honra ao mérito.

Eu dou. Eu bato palma. Choro de emoção. Fico toda orgulhosa ao lembrar do caminho percorrido, das batalhas travadas. E ela sempre firme. Com um sorriso no rosto, cheia de vontade de realizar. Cheia de vontade de agradar. Vibrando a cada elogio nosso e das professoras.

Hoje estamos comemorando uma vitória dela nesse novo desafio. Minha caçula se despede do day care, onde ficou por dois anos, e embarca na escola de verdade. Em agosto entra no Kindergarten. Depois virão o First Grade. O Second Grade. E assim por diante. Maitê deixou de ser um bebê para se tornar uma criança. A partir de agora vai ter lição, testes, cobranças. Quem se importa? Ela não! Pelo contrário. Não vê a hora de ser uma "criança grande" e de assumir responsabilidades. Sinto por ela, confesso. A vida mansa vai acabar. Mas tenho certeza de que ela vai tirar de letra. E que essa é apenas a primeira das milhares de vitórias dela que iremos comemorar nessa etapa das nossas vidas.



PATRÍCIA MALDONADO É JORNALISTA E MÃE DE NINA, 6 ANOS, E DE MAITÊ, 5, E, DESDE JUNHO DE 2015, SE MUDOU PARA OS EUA.

REDACAOCRESCER@GMAIL.COM

FOTOS: HIGOR ALMEIDA E RICARDO NOGUEIRA/EDITORA GLOBO

Enfagrow APRESENTA

Muito mais que um passatempo: ao brincar, as crianças desenvolvem conexões neuronais que serão a base para diversos aprendizados pela vida

BRINCAR PREPARA O CÉREBRO DAS CRIANÇAS PARA A VIDA

Por meio das brincadeiras, as crianças desenvolvem conexões de neurônios que fortalecem a base para a aprendizagem durante toda a vida

Um dos principais temas discutidos no recente Encontros Crescer – O Poder da Nutrição e da Brincadeira, patrocinado por Enfagrow, foi a importância do brincar para o desenvolvimento infantil. No evento, o Dr. Marcelo Silber, pediatra e neonatologista pela Universidade de São Paulo e pediatra do Hospital Israelita Albert Einstein (SP), conversou com pais, educadores e público geral presentes e apresentou infomações que relacionam as experiências lúdicas nos primeiros anos de vida com o desenvolvimento cerebral.

Por volta dos anos 60, os cientistas começaram a demonstrar que nos primeiros anos de vida o desenvolvimento do cérebro pode ter grande influência do ambiente e das experiências vividas pela criança.

No evento, o especialista ainda explicou que a neurociência, por meio de tecnologias como a ressonância magnética funcional, é capaz de demonstrar onde se dá a atividade cerebral. Essas observações, segundo Silber, comprovam cada vez mais que brincar é uma ferramenta extremamente importante para o desenvolvimento infantil. "Brincar altera as conexões dos neurônios de maneira a influenciar o centro de controle ligado à regulação das emoções, à elaboração de planos e à solução de problemas", disse.

Com as recentes descobertas, pais e educadores têm dedicado ainda mais atenção ao tema nos primeiros anos de vida das crianças. "Cada vez mais os pais têm se conscientizado de que brincar não é um passatempo que atrapalha o aprendizado que as crianças teriam durante atividades vistas como mais sérias", diz Luciane Motta, diretora-executiva da Casa do Brincar em São Paulo. "Pelo contrário: é pelo brincar que a aprendizagem realmente acontece."

Luciane fundou a Casa do Brincar depois de se tornar mãe e passar a pesquisar sobre desenvolvimento infantil. No espaço, que recebe crianças anos acompanhadas de seus adultos responsáveis, elas brincam juntas e são convidadas a correr, rolar ou se enterrar na areia sem medo de se sujar, participar de jogos, atividades musicais, entre outras. "Optamos também por ter brinquedos simples, como bonecas de pano e tocos de madeira. Observamos como as crianças, sem obrigações ou cobranças, criam histórias com esses objetos e desenvolvem seu lado mais criativo e simbólico", diz Luciane. "É notável como, pouco tempo depois de passarem a frequentar o espaço, as crianças vão se mostrando mais sociáveis, ampliam seu vocabulário e aprendem umas com as outras."

Em sua palestra no Encontros Crescer, o médico Marcelo Silber também destacou o papel fundamental das brincadeiras no desenvolvimento da criança. "Esses jogos e abstrações desenvolvem habilidades cognitivas, emocionais, sociais e físicas críticas", afirma Silber.

PATROCÍNIO Enfagrow

INFÂNCIA DIVERTIDA E SAUDÁVEL

O ENCONTROS CRESCER – O PODER DA NUTRIÇÃO E DA BRINCADEIRA ACONTECEU EM SÃO PAULO E REUNIU FAMÍLIAS PARA DISCUTIR SOBRE O DESENVOLVIMENTO INFANTIL

FOTOS **RAFAEL JOTA/EDITORA GLOBO**

VOCÊ JÁ SABE que o desenvolvimento neurológico do seu filho, as brincadeiras e a boa alimentação são fundamentais para ele crescer saudável. Mas como tudo isso se relaciona? Para discutir esses três pontos tão importantes para as crianças, o Encontros CRESCER – O Poder da Nutrição e da Brincadeira, com patrocínio de Enfagrow, levou para o palco do Espaço Buticabeira, em São Paulo (SP), o médico Marcelo Silber, pediatra e neonatologista pela Universidade de São Paulo (USP) e pediatra do Hospital Israelita Albert Einstein (SP).

Cerca de 100 pais e mães aproveitaram a primeira noite do mês de junho para ouvir atentamente as orientações do especialista enquanto as crianças se divertiram no local. Após uma apresentação sobre o desenvolvimento infantil, Silber dedicou quase uma hora para tirar as dúvidas dos participantes, tanto os que estavam na plateia quanto os que acompanhavam pela internet. Tudo foi transmitido ao vivo pela página da CRESCER no Facebook.

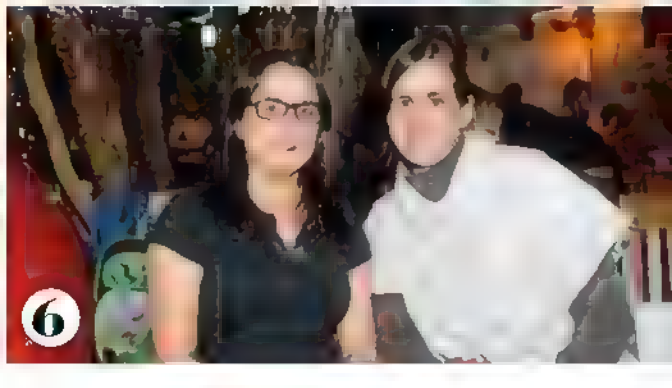
Durante a conversa, que teve mediação da diretora de redação da CRESCER, Daniela Tófoli, e da diretora de grupo das revistas CRESCER, *Casa e Jardim* e *Galileu*, e do site Techtudo, Paula Perim, o pediatra reforçou a necessidade de oferecer uma alimentação balanceada para as crianças. "Ácidos graxos saturados de cadeia longa, como o DHA, fornecem energia e são necessários para a absorção de vitaminas. Além disso, são

2

3

4

5


6

muito importantes para o desenvolvimento da acuidade visual. As principais fontes de DHA são peixes como atum, salmão e sardinha", explicou.

Além dos hábitos alimentares saudáveis, as brincadeiras também foram alvo de dúvidas das famílias. Uma das mães presentes questionou sobre a quantidade de horas diárias que uma criança deveria brincar. E o especialista só reforçou algo que é uma bandeira em CRESCER: a brincadeira deve existir sempre! "Ela deve brincar o quanto conseguir. O máximo de tempo possível. Só que, infelizmente, muitas crianças hoje são executivas mirins. Ficam na escola em tempo integral, saem e vão para a natação, depois para o balé... E o conteúdo da escola é cada vez mais pesado. Uma criança de 4 ou 5 anos já tem tarefas de casa. Então, não resta muito tempo", disse. Quando questionado sobre quais brincadeiras devem ser incentivadas, o pediatra disse que, antes de tudo, é preciso brincar livremente, correr, pular e ter espaço para atividades físicas. "Dentro de casa, incentive as brincadeiras não eletrônicas, como jogos de cartas", afirmou ele.

Ao final do bate-papo, os pais reforçaram o quanto gostaram de participar dessa noite de informação. "Para mim, o evento acrescentou muito. Adorei o médico, a postura dele, a forma como abordou os temas. Valeu muito a pena", disse a advogada Edilene Gualberto, 37, mãe de José Carlos, 9, Theo, 5, e Estela, 3. A empresária Carolina Fuwa, 38, que levou os filhos Ken, 6, e Koiti, 4, estava feliz em participar do Encontros. "Gostei muito! Foi realmente o que eu imaginava. Achei o pediatra excelente", contou.

Para a diretora Daniela Tófoli, momentos como esse são sempre muito válidos, em especial pelo contato mais próximo com os leitores da CRESCER. "Foi também uma oportunidade bacana para discutir sobre dois pontos importantes do desenvolvimento infantil: nutrição e brincadeira. As crianças precisam estar bem alimentadas para poder brincar, crescer bem e ser feliz", afirmou.

1. DANIELA TÓFOLI, DIRETORA DE REDAÇÃO DA **CRESCER**, O PEDIATRA MARCELO SILBER, E A DIRETORA DE GRUPO, PAULA PERIM. 2. O MÉDICO CONVIDADO PARA O BATE-PAPO (*DE GRAVATA*) AO LADO DA EQUIPE DE ENFAGROW. 3. NO FINAL DA NOITE, OS CONVIDADOS LEVARAM A REVISTA **CRESCER** PARA CASA. 4. FILHOS E PAIS FORAM RECEBIDOS NO ESPAÇO BUTICABEIRA, EM SÃO PAULO (SP). 5. A PSICÓLOGA ROSA FILADORO PARTICIPOU DO ENCONTROS AO LADO DO FILHO, MATEUS, 3, E DO MARIDO, RICARDO. 6. AS CONVIDADAS GIOVANA FREITAS E ROBERTA BARTA AGUARDAM NA PLATEIA O INÍCIO DO EVENTO.

#GRAVIDEZSEMPALPITES

ESTA É A TERCEIRA REPORTAGEM DE UMA SÉRIE SOBRE COMO LIDAR COM OS INÚMEROS PALPITES QUE SURGEM QUANDO AS MULHERES DESCOBREM QUE ESTÃO ESPERANDO UM BEBÊ

PITACO NO PRATO

SIM, ATÉ NA HORA DE COMER! SEJA DE QUEM ACREDITA QUE GRÁVIDA TEM QUE SE ALIMENTAR POR DOIS, SEJA ATÉ POR AQUELES QUE AFIRMAM QUE NÃO SE PODE ESCORREGAR NA DIETA. A ALIMENTAÇÃO É O TEMA DESTE MÊS NA SÉRIE #GRAVIDEZSEMPALPITES

TEXTO **FERNANDA MONTANO**

VOCÊ PODE SER daquelas mulheres super-regradas quanto à alimentação, que faz um prato bem colorido e equilibrado no self-service, toma bastante água e dificilmente cai na tentação de comer uma barra de chocolate. Já a sua amiga pode não ser muito fã de salada, preferir refrigerante a suco e adorar um fast-food. Mas uma coisa vocês certamente terão (se já não tiveram) em comum: a gravidez será, sem dúvida, o momento em que mais vão cuidar com lupa da alimentação e da saúde de modo geral. Pode apostar! Não raro muitas mulheres que tentaram tantas vezes parar de fumar, por exemplo, conseguem com sucesso ao iniciar as tentativas para a concepção. Outras, até então sedentárias, tomam gosto por praticar uma atividade física que começaram na gravidez. Bons hábitos que, certamente, se estenderão para além do nascimento dos filhos.

A nutricionista Indiomara Baratto, integrante da equipe de Pré-Natal da Casa de Saúde da Mulher, do Departamento de Obstetrícia da Escola Paulista de Medicina/Unifesp, costuma dizer às pacientes que em qualquer fase da vida até podemos escolher ter uma dieta inadequada (apesar de todos os riscos já comprovados que isso envolve), mas, neste momento, em que um ser vivo depende por completo da alimentação da mãe, ele tem o direito de receber bons e saudáveis nutrientes. "Somos aquilo que comemos. Isso ganha proporções ainda maiores durante a gestação. Tudo o que a mãe ingere não só está influenciando na saúde dela, mas na formação e nutrição de um ser que está sendo gerado pelo seu próprio organismo", defende.

Para a grávida, comer bem significa fazer, ao menos, seis refeições por dia, priorizando alimentos de boa qualidade, integrais, ricos em fibras, carnes magras, peixes, frutas, verduras, legumes, leites magros e ingestão de água adequada. Além disso, é importante reduzir ao máximo o consumo de processados e industrializados, frituras e gorduras em excesso. E ficar atenta a alguns nutrientes importantes nessa fase, como ácido fólico, cálcio, cobre, iodo e ferro.

Mas, calma! Tomar todos esses cuidados não quer dizer que escorregar na dieta vez ou outra, se permitindo comer uma sobremesa naquela confeitaria que você adora, vai prejudicar você ou o bebê. O problema é quando os hábitos incorretos viram rotina, reforça Indiomara. Ainda assim, é possível que você sinta uma pontinha de culpa ao trocar o grelhado com salada pelo sanduíche. E mais: como se não bastasse a sua própria cobrança, inevitavelmente vai surgir um palpiteiro pronto para apontar o dedo nessa hora. Ou naquele dia de indisposição, que você não está com tanto apetite e ainda tem que escutar o clássico "deveria comer o dobro disso". O que fazer nessa hora? A seguir, listamos os principais palpites relacionados aos hábitos alimentares da grávida, o que dizem os especialistas e como se livrar desses comentários sem se estressar tanto assim. E não se esqueça: continue participando desta série enviando sua história para nossas redes sociais com a hashtag #gravidezsempalpites.

FOTO CAMAGE TOM MERTON/GETTY IMAGES

#GRAVIDEZSEMPALPITES

ESQUECE SER VEGETARIANA, HEIN!

Mesmo sem estar grávida, quem opta pelo vegetarianismo ouve palpites sempre. Pense na gravidez: "Vai faltar nutriente para o bebê!", "Vai ter anemia", e por aí vai. A chef e administradora de restaurante Gabriela Vilar de Carvalho, 38 anos, é vegetariana desde os 30. Quando engravidou de sua filha Bia, 4, ouviu que não poderia mais ficar sem carne. "Nenhuma pressão foi forte o suficiente para eu pensar em voltar a comer carne. Sempre busquei profissionais para me auxiliarem no equilíbrio nutricional e, quando foi preciso, fiz suplementações vitamínicas. Ser vegetariana na gravidez foi um desafio, principalmente para quem estava à minha volta, que desconhecia essa possibilidade, mas não para mim, pois sempre procurei me manter informada e com o organismo forte", diz.

Segundo a nutricionista Luciana da Costa, da Maternidade Pro Matre Paulista (SP), é possível que gestantes e bebês tenham crescimento e desenvolvimento adequados, desde que a alimentação seja bem planejada. "Habitualmente, a dieta vegetariana apresenta menor percentual de gorduras saturadas e colesterol, mas devem ser monitorados alguns nutrientes, como proteínas, ferro, cálcio e vitamina D, bem como a vitamina B 12, para evitar o déficit dos mesmos", orienta. Portanto, se você é vegetariana, procure manter um acompanhamento médico em relação à alimentação e, quando ouvir o clássico "mas não pode!", diga que quem sabe isso é o seu nutricionista e que seu bebê está muito saudável, obrigada.

NAS REDES

NA SEGUNDA REPORTAGEM DA SÉRIE, ABORDAMOS OS PALPITES QUE A GESTANTE OUVE EM RELAÇÃO A SUA VIDA PROFISSIONAL. CONFIRA A EXPERIÊNCIA DE UMA DE NOSSAS LEITORAS E CONTE O QUE MAIS A INCOMODOU SOBRE SUA ALIMENTAÇÃO DURANTE A GRAVIDEZ.

GRÁVIDA E PROFISSIONAL

"Ouvia demais sobre meu ritmo de trabalho devido às viagens. Antes de minha filha nascer e até quando era menor, escutava: 'Não sei como aguenta deixar sua filha. Eu não aguentaria'. Realmente devo ter sido uma péssima grávida e mãe aos olhos de quem me falava isso! Mas tive uma gestação saudável, tenho uma relação de cumplicidade com minha filha e me sinto realizada como mãe e profissional."

ANA GALLO, ENGENHEIRA E EXECUTIVA EM STARTUP E MÃE DE SOFIA, 4 ANOS.

MELHOR NÃO COMER FORA DE CASA

OK. Comida caseira é sempre melhor e uma delícia, mas o que adianta falar isso para a gestante que trabalha fora e não tem a opção de levar marmita de casa todos os dias? Esse era o caso da publicitária Liliany Samarão, 37, mãe de Carlos Eduardo, 1, que ouviu comentários até dos próprios colegas de trabalho. Sua médica a orientou a não ingerir alimentos crus na rua e evitar saladas, ou comê-las apenas onde sabia que eram devidamente higienizadas. "Foi isso que fiz e, de resto, comia em qualquer lugar. Se alguém me repreendia, eu virava e dizia: 'Fez medicina? Virou meu médico?'. Para uns, eu falava de verdade, para outros, na brincadeira, mas o recado era o mesmo", conta.

De fato é preciso ter cuidados com a comida fora de casa, evitando alimentos crus e malpassados e molhos e cremes, pelo perigo de contaminação. Vale observar também se o ambiente está limpo, se os funcionários seguem padrões de higiene e se os pratos prontos não ficam muito tempo expostos à temperatura ambiente. "O principal ponto a ser observado é a procedência dos alimentos crus, devido ao risco de toxoplasmose. Uma infecção na gravidez é mais grave porque pode desencadear um parto prematuro, por exemplo", afirma Olímpio Barbosa de Moraes Filho, professor adjunto da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade de Pernambuco e presidente da Comissão Nacional de Pré-Natal da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. Com essas precauções, você pode, sim, comer fora sem medo. Por isso, se esse tipo de comentário irritar você, procure usar o bom humor e seguir a dica da Liliany. Que tal?

FOTO CAIA MAGEE TOM MERTON/GETTY IMAGES

AH, QUE FRESCURA, BEBE SÓ UMA TAÇA...

Não há nada mais inconveniente do que estar grávida em uma festa e ter ao lado alguém insistindo para que você tome bebida alcoólica, mesmo você dizendo não e não. Infelizmente, isso acontece bastante, porque muitas pessoas acreditam que só uma taça ou uma cervejinha não tem problema. A assistente administrativa Deusani Cuela, 40, mãe dos gêmeos Higor e Hícaro, 19, e de Brenda, 2, passou por isso nas duas gestações. "Na primeira, teve uma comemoração que brindei com soda e todo mundo com champanhe. Diziam que um gole não faria mal, mas não tomei. Na segunda, era época de virada de ano e fiquei no suco. Escutava: 'Mas é só um pouco'. Respondia que minha saúde e de minha filha valiam mais do que qualquer taça", lembra. Diversos estudos já mostraram que não há dose segura para se tomar na gestação, por isso é preciso ficar longe de qualquer quantidade de bebida alcoólica durante a gravidez e amamentação.

Segundo Indiomara Baratto, da Unifesp, o álcool acessa facilmente a placenta, ou seja, tem livre passagem até o feto. "O fígado do bebê que está em formação vai metabolizar o álcool de forma muito mais lenta que a mãe. Assim, a substância fica mais tempo no organismo dele, e isso pode ocasionar problemas de comportamento futuro, como hiperatividade e déficit de atenção", diz. A mais grave consequência é a Síndrome Fetal Alcoólica (SFA), que pode levar a criança a apresentar anormalidades faciais, déficit intelectual, problemas cognitivos e intelectuais. Dados da OMS mostram que de 0,5 a 2 em cada 100 nascidos vivos apresentam a síndrome. Ou seja, zero negociação com essa intromissão na gravidez e peça que não insistam mais.

PODE INCLUIR PEIXE AÍ NO PRATO

Sim, essa proteína de fato faz bem. Mas como se sente uma mulher que detesta frutos do mar ao ouvir um comentário imperativo como esse? A professora Fernanda Maciel, 40 anos, mãe de Henrique, 11, e Heitor, 1, não come peixe de jeito algum e lembra que falavam muito sobre isso com ela. "Eu respondia que podemos substituir os alimentos. Tive duas gestações tranquilas e não faltaram nutrientes a mim ou aos meus filhos", diz. Fernanda está certa. Os peixes são boas fontes de ômega 3, mas podem ser substituídos por linhaça, por exemplo, ou, ainda, a gestante pode fazer uso de cápsulas específicas se o médico achar necessário. "A suplementação de ômega 3, especialmente a partir da 32ª semana, ajuda a melhorar a formação da parte cognitiva e intelectual do bebê", ressalta Luciana da Costa. Mais uma vez, agradeça a preocupação de quem falou da ausência do peixe no seu prato, mas diga que seu obstetra já a orientou sobre como substituí-lo ou complementar esse nutriente.

VAI TOMAR ESSE CAFÉ MESMO?

Basta a grávida pegar uma xícara para se sentir alvo. Foi o que aconteceu com a advogada Ana Paula Santin, 33, mãe de Marjorie, 1, e apaixonada por café. "Falavam que não poderia mais tomar nada. Imagina eu sem café, jamais! Comecei a tomar o descafeinado e com moderação. Mas respondia que o café é meu combustível diário", lembra.

Todo esse falatório até tem fundamento, considerando o excesso. Isso porque refrigerantes à base de cola, cafés, alguns chás, chocolates, certos tipos de guaranás e medicamentos têm cafeína em sua formulação, um estimulante que atravessa a placenta, aumenta o ritmo cardíaco, acelera o metabolismo, e, sem moderação, pode causar parto prematuro, aborto espontâneo e baixo peso no bebê. Porém, não é totalmente proibido na gravidez. Segundo a Organização Mundial de Saúde, o consumo de cafeína deve ser abaixo de 300 mg por dia. Ou seja, três xícaras de 50 ml de café expresso ou duas xícaras de 200 ml de café coado. "Vale trocar o café convencional por descafeinado e optar pelos chás naturais, livres de cafeína, como os de frutas. É preciso moderação", diz Indiomara. Mediante uma cara feia para o seu cafezinho, explique que há uma quantidade segura, que você já está controlando as doses e que ele não precisa se preocupar com isso.

VAI COMER SÓ ISSO? APROVEITA QUE ESTÁ GRÁVIDA...

Quem nunca ouviu o clássico "agora tem que comer por dois"? Esse é um dos grandes mitos da gravidez, já que não há necessidade real de dobrar a quantidade de comida. "A verdade é que a gestante precisa de um aporte calórico a mais só a partir do segundo trimestre (13ª semana). Ainda assim, cerca de 300 kcal extras já são suficientes para garantir o crescimento do bebê, lembrando, claro, que o consumo calórico é individual para cada mulher e requer acompanhamento individualizado", afirma a nutricionista Larissa Marconi Branco, da Estima Nutrição (SP).

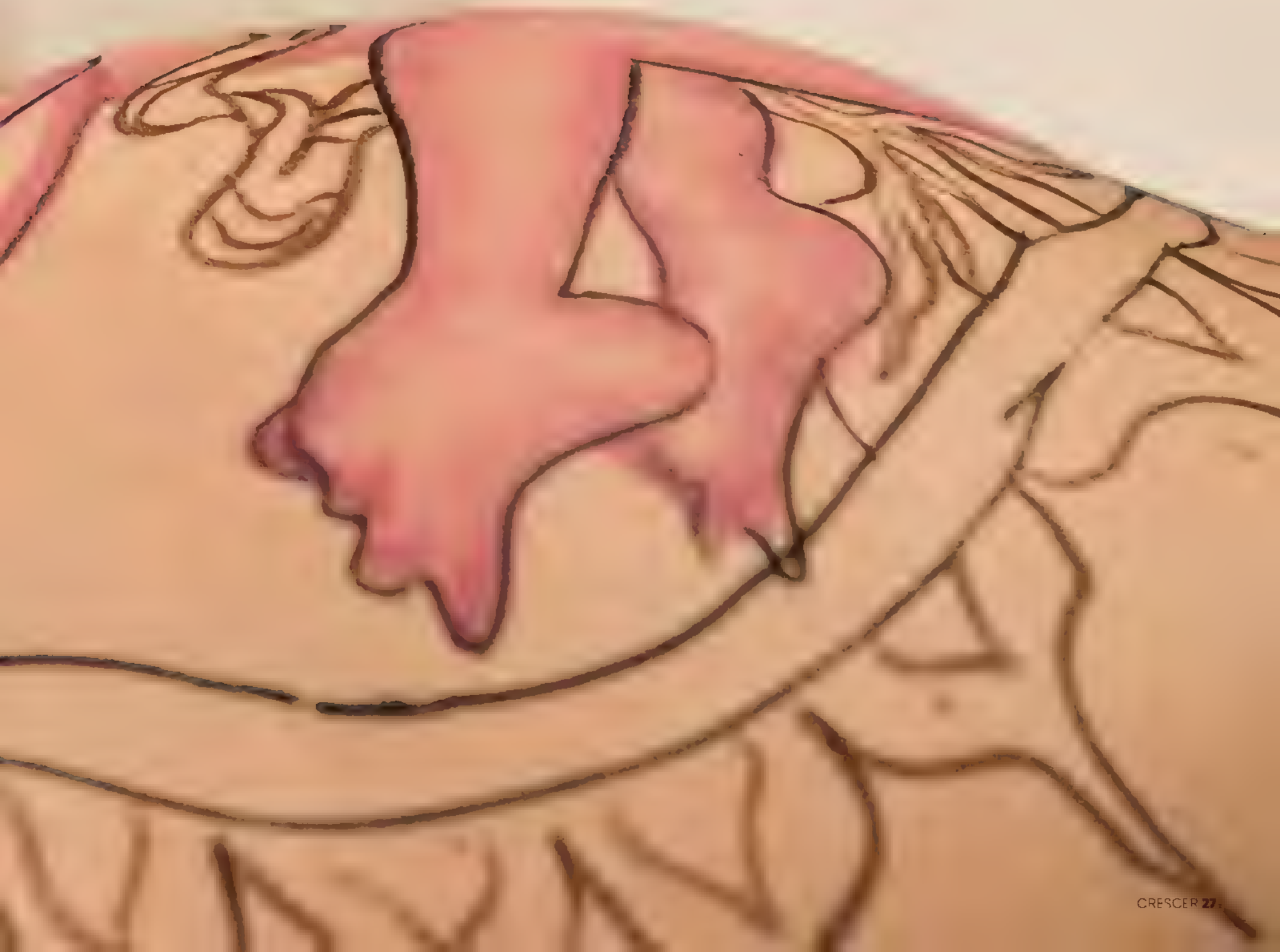
A advogada Aline Cunha, 36, mãe de Maria Clara, 11, e Benício, 2, sempre teve uma alimentação saudável, ainda mais nas gestações. Ela faz questão de destacar que não fez dieta, comia o que queria de modo consciente. Engordou somente o necessário: 8 kg na primeira gravidez e 6 kg na segunda. Mas escutou muito por conta disso. "Todos achavam que meus filhos nasceriam pequenos e desnutridos, o que não aconteceu. Percebi aí que deveria ouvir mais a mim do que aos outros", diz. Está fazendo seu pré-natal à risca? Então, quando alguém disser que você precisa comer a mais, responda que esse é um pensamento antigo e que a saúde do seu filho depende da qualidade do que você come, e não da quantidade.

AS MÃOS DA PARTEIRA NAOLÍ VINAVER FINALIZANDO COM BATOM O DESENHO DE COMO O BEBÊ ESTÁ DENTRO DA BARRIGA DA MÃE

POR DENTRO DO ÚTERO

COM UM EXAME FÍSICO, PARTEIRAS CONSEGUEM DETECTAR A POSIÇÃO DO BEBÊ E ATÉ AS CONDIÇÕES DO LÍQUIDO AMNIÓTICO. TUDO É REPRESENTADO EM UM DESENHO NA BARRIGA, QUE AJUDA OS PAIS A VISUALIZAREM O NOVO MEMBRO DA FAMÍLIA

TEXTO **VANESSA LIMA** FOTO **NAOLÍ VINAVER** (ARQUIVO PESSOAL)



Você há de concordar: nove meses é um período longo para quem espera um filho. Durante esse tempo, os pais não veem a hora de conhecê-lo e é normal a curiosidade de saber o que se passa dentro da barriga da futura mãe. Talvez por isso a ansiedade antes de fazer um exame de ultrassom seja grande. Ali, é possível dar uma espiadinha no que acontece com o bebê e até ter pistas de sua fisionomia. No entanto, muito antes de toda essa tecnologia ser desenvolvida, as parteiras já analisavam as condições da vida intrauterina, só que por meio de exames físicos na mulher, como é o caso da parteira mexicana Naolí Vinaver. Só que ela resolveu levar essa técnica além e mostrar, por meio de desenhos na barriga, o que se passa no útero.

A técnica, que mistura ciência e arte, foi criada no início dos anos 1990, quando a parteira vivia no México com os filhos Thai, hoje com 24 anos, Isamu, 21, e Tamaya, 18, mas vem ganhando a atenção dos pais ano após ano, em especial daqueles que buscam um pré-natal ainda mais humanizado. Com as redes sociais, está cada vez mais popular. "Meu filho mais velho tinha 2 anos quando engravidei de Isamu. Ele gostava de desenhar com aqueles bonecos do tipo 'palito' o irmãozinho dele na minha barriga. Então, me inspirei nele e comecei a fazer isso na família. Depois, decidi transportar a técnica para as grávidas que atendia", conta. "Naquela época, comecei a pintar na barriga das mulheres, com lápis ou delineador de olho, porque metade da população que eu acompanhava como parteira era camponesa *[com pouco acesso ao ultrassom]*. Senti que elas também queriam uma maneira de olhar o estado do bebê. Depois, comecei a pintar as barrigas das mulheres da cidade, que tinham acesso ao ultrassom convencional. Descobri rapidamente que era um espetáculo para todo mundo. Por isso, passei a usar essa técnica como ferramenta de trabalho", lembra.

O desenho do bebê no útero pode até parecer puramente artístico, mas não se engane: no caso de profissionais experientes como Naolí, os traços, feitos após um exame físico, representam as condições reais da criança. "A partir da 30ª semana é bem fácil, mas dá para sentir antes, dependendo da musculatura da mãe", diz. Com as mãos, a parteira avalia a posição do bebê, sente a quantidade de líquido amniótico, estima o peso fetal, verifica se o bebê está encaixado ou não na pelve materna, mede a altura uterina e o crescimento de uma semana para a outra.

Para escutar o coração, Naolí prefere o estetoscópio. "Existe um aparelho que se chama sonar. Ao encostá-lo na barriga, ele devolve o som dos batimentos cardíacos em forma de eco eletrônico. Uso, mas não de maneira rotineira. Deixo para o trabalho de parto ou para situações em que eu não estiver conseguindo auscultar com o estetoscópio", diz.

VALE POR UM ULTRASSOM?

O nome "ultrassom de parteira", usado por Naolí, é um tanto polêmico. Isso porque, mesmo com todos os detalhes que possa trazer, ele nada tem a ver com o exame de ultrassom de imagem e não o substitui de forma alguma. "Todas as atividades para gestantes que tirem o foco da tecnologia e da medicalização são válidas e importantes. Mas precisa ficar claro que essas ações não substituem o cuidado profissional do médico, da enfermeira obstetra ou obstetriz", pondera a obstetriz Ana Cristina Duarte, do Grupo de Apoio à Maternidade Ativa (Gama), de São Paulo (SP). Por isso, os exames tradicionais, que acompanham o desenvolvimento do bebê, são fundamentais, independentemente da adesão à técnica.

Para Naolí, boa parte dos obstetras tem deixado de fazer os exames físicos, apostando excessivamente nas máquinas.

A EMOÇÃO DE UM CASAL APÓS A PINTURA DO FILHO SER FINALIZADA.

"Muitos médicos já não apalpam mais as barrigas e dependem somente do ultrassom para avaliar o bebê", diz. "É fantástico espionar dentro do útero para saber de detalhes importantes, mas isso deveria ser feito apenas quando necessário, em momentos seletos."

Quem passou pela experiência do ultrassom natural (ou de parteira) foi a costureira Gabriely Azevedo, 23, mãe de Eva, 1 mês. O momento, aliás, foi carregado de surpresa. Isso porque, dias antes de realizar a pintura, quando estava na 36ª semana, o ultrassom convencional mostrou que o bebê estava sentado, o que preocupou a futura mãe. A parteira que a acompanhava era Naolí, que realizou, então, alguns procedimentos técnicos e exercícios para tentar estimular a criança a mudar de posição. "Ela nos ensinou a analisar a barriga e sentir o bebê, cada parte do corpo, a cabeça, as costas, o bumbum, as pernas, os pés... Foi quando descobrimos que o bebê tinha virado e estava encaixado. Foi como se eu estivesse enxergando além da barriga, como se não existissem pele, veias, músculos, nada que me impedisse de vê-lo. A cada parte pintada, descobríamos como realmente cabia um bebê ali. Foi emocionante!", lembra a mãe. No encontro, havia outras mulheres com as barrigas pintadas e cada bebê se apresentava de um jeito. "Alguns estavam de lado, outros sentados, alguns eram maiores, outros pequenos, mas o sentimento era um só: amor", diz.

Para Naolí, entender como o bebê está dentro do útero ajuda a mãe a se conectar com o filho, antes mesmo de ele nascer. "Ela está barriguda, sabe que está grávida, mas, ao ver a criança desenhada, na posição em que ela sente o pé, por exemplo, é uma emoção indescritível". Segundo a parteira, esse sentimento se torna ainda

ULTRASSOM: VOCÊ PRECISA DELE!

O ultrassom tradicional, realizado em hospitais e laboratórios, é considerado um exame seguro para os especialistas em medicina fetal. "É uma total invasão de privacidade. O bebê não tem a menor ideia de que está sendo observado porque não sente nada. Ele é um som apenas", afirma o obstetra Javier Miguelez, responsável pelo Departamento de Medicina Fetal do Hospital e Maternidade São Luiz Itaim (SP). De acordo com ele, o que a criança pode perceber é a vibração do líquido dependendo do movimento que o médico faz com a ponta do aparelho. Mas a sensação é muito mais sutil do que quando a mãe caminha ou pratica exercícios.

Ainda assim, o especialista reforça que o exame só deve mesmo ser feito quando há indicação. "Às vezes, há achados que não são relevantes, mas que levam à ansiedade. Se começamos a fazer muitos ultrassons, corremos o risco de deixar a paciente preocupada. O exame também tem uma precisão limitada. No cálculo do peso do bebê, por exemplo, há uma margem de erro de 15%", diz. Para Miguelez, o ideal é que, em uma gestação de baixo risco, seja feito um ultrassom detalhado por trimestre, sendo um por volta de 12 semanas, outro com 20 e o último, mais próximo do parto.

mais válido para o pai e para os irmãos mais velhos, que não sentem os chutes e o peso como a mãe. Foi exatamente essa a experiência vivida pelo profissional autônomo Gabriel Vargas, 31, pai de Noah, 2 anos, e Kian, 2 meses, na gravidez do caçula: "A pintura foi uma forma de eu poder ver e me sentir mais próximo do meu filho, o que para mãe já era mais natural", disse ele. Para Naolí, proporcionar essa dimensão mais real de que um novo membro da família está chegando é fascinante para todos. "É um sentimento de conexão", diz.

TRAÇOS PRECISOS

Para fazer o desenho na barriga da mulher, depois da avaliação física, Naolí diz levar cerca de 15 minutos. "Tenho explorado muitos tipos de tintas, corantes, canetas... O material precisa ser atóxico, é claro. Nos últimos anos, tenho usado itens de maquiagem. Consegui um efeito tridimensional no corpo do bebê usando batom e esfumando o contorno", explica a parteira mexicana, que vive no Brasil desde 2003 e já ofereceu oficinas ensinando a técnica em mais de 40 países. Mesmo usando maquiagem, antes de aderir ao desenho, é preciso se certificar se a mulher não tem alergia a nenhum produto escolhido.

Vale lembrar que há uma diferença entre arte gestacional e o ultrassom natural. Muitos artistas oferecem a pintura da barriga sem nenhuma base em avaliações físicas do bebê, ou seja, não retratam como ele está, de fato, no útero. A pele funciona apenas como uma tela mesmo. "Nesse caso, é uma decoração, uma graça, algo simpático", diz Naolí. Já a técnica da parteira une o exame clínico à visualização. "O ultrassom natural reflete a situação real do feto", diferencia.

Se você se interessou em ter seu bebê desenhado, prepare seu coração. Afinal, olhar para o filho, ainda que seja na forma de um desenho, é mais uma das muitas maneiras de amá-lo desde sempre.

MÃOS À OBRA

QUER TER SEU BEBÊ PINTADO NA BARRIGA? CONFIRA:

QUEM FAZ? No caso do ultrassom natural, é necessário procurar uma parteira ou enfermeira obstetra que ofereça o serviço.

QUANDO FAZER? Deixe para o terceiro trimestre, em geral, depois da 30ª semana, quando a barriga já está grande e redonda e dá para sentir o bebê mais precisamente. Muitas mães optam por contratar o desenho e um fotógrafo para o ensaio de gestante. Assim, a arte fica registrada. Há quem pinte a barriga no dia do chá de bebê, como mais uma forma de celebração.

QUANTO TEMPO DURA? Como a pintura costuma ser feita com maquiagem, para remover o desenho basta lavar ou usar algum demaquilante.

QUANTO CUSTA? Muitas vezes, os valores estão inclusos na consulta de pré-natal das parteiras ou obstetrizes que realizam a técnica, o que fica entre R$ 150 a R$ 250. Já a simples pintura na barriga (sem retratar fielmente como está o bebê), feita por artistas plásticos, custam entre R$ 100 e R$ 400.

DR. TABORDA RESPONDE

"ESTOU NA 13ª SEMANA E ADORO ANDAR DE BICICLETA. POSSO?"

ERICA FRIZZERA, VIA INSTAGRAM

– Sim. É um exercício aeróbico de baixo impacto e só há restrição se houve sangramento no início da gestação ou outro problema médico. O risco que existe não é da atividade, e sim da queda. Redobre os cuidados, principalmente a partir do quarto mês, quando o centro de gravidade começa a mudar, dificultando o equilíbrio. Prefira pisos planos e pavimentados, sem irregularidades, para manter o giro constante e privilegiar o trabalho aeróbico. Pare de pedalar ao sentir falta de ar, para não ir além da sua capacidade respiratória. Há também a opção do uso da bicicleta ergométrica ou então a prática do ciclismo indoor. Mas, se você nunca pedalou, não comece na gravidez.

"QUANDO É SEGURO PINTAR O CABELO COM TINTA SEM AMÔNIA?"

WANESSA OLIVEIRA, VIA INSTAGRAM

– Embora alguns cabeleireiros tenham receio de descolorir ou tingir os cabelos de gestantes, não há provas de que isso prejudique o bebê. Anos atrás, as tinturas continham certas substâncias potencialmente preocupantes, como formaldeído. Mas não é o que acontece hoje. Atualmente, há produtos à base de vegetais, como a henna, considerados seguros. Saiba, porém, que os hormônios da gravidez podem fazer com que o seu cabelo reaja de forma diferente à coloração e o resultado pode ser uma cor inesperada. Em compensação, seus cabelos vão crescer com mais vigor, volume e brilho.

92 MG/DL

É O VALOR MÁXIMO DA GLICEMIA DE JEJUM EM GESTANTES NÃO DIABÉTICAS.

FONTE: SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2015

"SOU DIABÉTICA E ESTOU GRÁVIDA. TEM RISCO PARA O BEBÊ? QUAL O NÍVEL GLICÊMICO IDEAL?"

MARIELLE FLÔRES, VIA INSTAGRAM

– A chance de o bebê ter problemas é pequena se o diabetes for controlado. O ideal é que a glicemia esteja normal no momento da concepção e durante o primeiro trimestre. Mas o objetivo final é mantê-la inferior a 95 mg/dL no jejum e inferior a 120 mg/dL duas horas após cada refeição, durante toda a gestação. Pode ser preciso modificar a medicação ou reduzir as doses. Se houver hiperglicemia da mãe, o bebê corre mais riscos ao nascer, por problemas metabólicos e imaturidade pulmonar. Ele pode ter peso adequado ou acima do esperado, mas de toda forma é um pouco mais frágil do que os bebês de mães não diabéticas e exige mais cuidados. Os exames do pré-natal, como o ultrassom com doppler fetal, podem identificar se está tudo bem. A gestante diabética deve ser acompanhada por equipe especializada e multiprofissional para orientá-la.

WLADMIR TABORDA É GINECOLOGISTA, OBSTETRA (CRM 54456) E DOUTOR EM MEDICINA PELA UNIFESP. ESCREVEU A *BÍBLIA DA GRAVIDEZ* É PAI DE PEDRO, 36 ANOS, GABRIEL, 35, LUIZA, 26, E RAFAEL, 9.

W.TABORDA.COLUNISTA@EDGLOBO.COM.BR

FOTO: GUTO SEIXAS/EDITORA GLOBO

CAPA

PARA ENTENDER AS EMOÇÕES

SABER LIDAR COM OS PRÓPRIOS SENTIMENTOS É UMA LIÇÃO QUE DEVE SER ENSINADA ÀS CRIANÇAS ASSIM COMO LER E ESCREVER: DE FORMA RACIOCINADA E LÓGICA – MAS, CLARO, COM MUITO CARINHO E PACIÊNCIA. APRENDA A FAZER ISSO NA PRÁTICA COM A ALFABETIZAÇÃO EMOCIONAL

TEXTO **NAÍMA SALEH**

FOTO ALEKSANDAR NAKIC/GETTY IMAGES

"Não foi nada." "Está tudo bem." "Não precisa chorar." Quantas vezes você já tentou conter um ataque de raiva ou fazer cessarem as lágrimas do seu filho com frases assim? Embora a intenção seja legítima – afinal, quem gosta de ver uma criança sofrer? –, essa postura desperdiça a oportunidade de ensinar seu filho a lidar com as próprias emoções e, consequentemente, de aprender um bocado sobre si mesmo. Reconhecer os sentimentos que nos afligem e encontrar formas saudáveis de expressá-los são a base da alfabetização emocional, um conceito formulado na década de 1990, época em que surgiram as primeiras pesquisas neurocientíficas para entender como o cérebro humano processa as emoções e os pensamentos. Essa ideia vem ganhando força recentemente, como você vai conferir nesta reportagem.

A alfabetização emocional parte do princípio que, assim como é possível aprender a reconhecer as letras por sua grafia e associá-las a um fonema, os sentimentos também podem ser identificados e atrelados a determinados comportamentos. Basta saber interpretar as reações que as emoções provocam em nós: lágrimas de tristeza, sorriso largo de alegria, mãos inquietas de ansiedade, a voz que se eleva na hora da raiva. Nossas expressões faciais, gestos, tom de voz e as palavras que usamos refletem o que sentimos. Mas a alfabetização emocional não se limita a decifrar esses sinais. "O conceito inclui saber comunicar os próprios sentimentos de forma adequada e produtiva, perceber que as emoções influenciam as nossas decisões diárias e refletir constantemente sobre como nos sentimos em diferentes situações", explica a psicoterapeuta Fernanda Furia, fundadora da consultoria em Psicologia e Educação Playground da Inovação e mestre em Psicologia de Crianças e Adolescentes pela University College London (Inglaterra).

CADA ETAPA, UM APRENDIZADO

"A base da alfabetização emocional, assim como de todo processo de educação, é transformar o instinto em racionalização para alcançar o domínio do processo", diz Celso Antunes. Veja como funciona cada passo:

1 IDENTIFICAÇÃO – A primeira tarefa é ajudar seu filho a reconhecer o que está sentindo. É preciso identificar qual é a emoção que está causando as sensações que o incomodam, para saber como lidar. É claro que esse é um processo que precisa ser refinado ao longo do tempo. Uma criança pequena dificilmente saberá distinguir entre frustração, ciúme ou orgulho. Por isso, cabe aos pais e cuidadores irem apontando os nomes corretos, para que ela se familiarize com eles e saiba reconhecer a forma como se manifestam.

2 EXPRESSÃO – Uma vez que a criança consegue dar um nome ao que sente, é hora de ajudá-la a encontrar ferramentas para manifestar essa emoção de forma saudável. E há muitas formas de fazer isso. Dos esportes às artes, ofereça possibilidades para que o seu filho consiga canalizar essa energia que o sentimento desperta para outras atividades.

3 CONTROLE – Sabendo qual é o sentimento que tomou conta de si e tendo à mão recursos para manifestá-lo de forma saudável, a criança deixa de reagir tomada por impulso e assume as rédeas de seu comportamento. Isso faz com ela se torne mais autoconfiante e lide com as questões que aparecerem, na escola ou na família, de forma mais leve e tranquila.

GANHOS PARA A VIDA TODA

Ao adquirir esse controle sobre as emoções, podemos tomar decisões mais saudáveis e conscientes, sem agir por impulso. "Toda vez que uma circunstância desperta a sua raiva e você responde a esse sentimento agressivo com outra agressão, perde o controle das suas emoções. Com a alfabetização emocional, que leva à educação dos sentimentos, a criança aprende a relevar, começa a pensar que a pessoa que lhe ofendeu talvez não esteja em um bom momento e adquire o controle de suas reações", diz o educador Celso Antunes, autor de diversos livros sobre educação, com tradução para vários idiomas, como *Educar em um Mundo Interconectado – Um Livro para Pais e Professores* (Editora Vozes).

Em longo prazo, a alfabetização emocional pode trazer ao seu filho o que se chama de inteligência emocional, que nada mais é do que a habilidade de lidar com seus próprios sentimentos e com os de outras pessoas. Essa capacidade tem sido cada vez mais valorizada tanto no mercado de trabalho como na própria vida escolar. Uma pesquisa feita pelas Universidades Penn State e Duke (EUA), e publicada no periódico *American Journal of Public Health*, encontrou uma conexão entre as habilidades socioemocionais durante a infância e o sucesso na vida adulta. Os pesquisadores acompanharam 800 indivíduos, primeiro durante a educação infantil, depois aos 25 anos. A avaliação mostrou que aqueles que, quando criança, já demonstravam mais disposição para ajudar e compartilhar, na vida adulta tinham mais chances de ter se formado e conquistado um emprego em período integral. Em compensação, aqueles que,

quando pequenos, apresentavam dificuldades na resolução de conflitos, em dividir e em ouvir outras crianças tinham na vida adulta menor probabilidade de ter concluído a faculdade ou o colégio, maior propensão ao abuso de substâncias ilícitas e a ter problemas com a Justiça. Esse e vários outros estudos comprovam o que professores e empregadores já percebem na prática: não basta ter conhecimento técnico, bom raciocínio e uma formação sólida. No mundo de hoje é imprescindível saber se relacionar com as pessoas.

Talvez, o maior ganho que a alfabetização emocional pode proporcionar seja o crescimento do seu filho enquanto ser humano. "A criança que entende melhor sobre o seu próprio mundo emocional tem uma chance maior de ser ela mesma. E isso tem várias implicações positivas", afirma Fernanda. Crianças que dominam seus sentimentos tendem a reagir menos intensamente às frustrações, desenvolvem uma autoestima maior, entendem melhor os comportamentos das outras crianças, se comunicam com mais clareza, estabelecem relações mais amorosas e colaboram mais com as pessoas à sua volta. Em última instância, a alfabetização emocional também atua na promoção da saúde mental, um termo usado para descrever o estado de bem-estar no qual um indivíduo consegue se desenvolver de maneira plena utilizando suas próprias capacidades. "A educação das emoções serve indi-

SENTIMENTOS LIVRES

Guardar para si as emoções pode afetar a saúde do seu filho. As chamadas doenças psicossomáticas são aquelas em que há sintomas – como dor, urticária na pele, mal-estar –, mas sem uma causa orgânica que justifique o incômodo. O pediatra Victor Horácio, do Hospital Pequeno Príncipe (PR), explica:

É comum receber crianças com esse diagnóstico?
Sim, elas se queixam de dor de estômago, de barriga ou até alergias, mas os exames não acusam alteração. Às vezes, estão passando por uma situação estressante na família, há problemas de relacionamento com pais, ou pressão na escola e a dor é uma válvula de escape.

Há sintomas recorrentes?
Dores abdominais e cefaleia, principalmente na faixa etária escolar. É preciso ficar atento ao comportamento da criança. Se ela perde a vontade de brincar ou se isola dos amigos, por exemplo, é melhor procurar um pediatra.

Dá para prevenir?
A prática de atividades físicas, para ajudar a aliviar o estresse, e o apoio psicopedagógico são bons aliados.

Apesar dos exames não acusarem algo errado, ela realmente se sente mal?
Sim. A dor das crianças é real. Por isso, não menospreze os sintomas.

FOTO SAM EDWARDS/GETTY IMAGES

MAIS AMOR

O grande problema na sociedade em que vivemos é que tanto crianças quanto adultos nem sempre encontram acolhimento para suas emoções. Sentimentos considerados negativos, como raiva, medo, ciúme e a própria tristeza, parecem não ter espaço em um mundo onde as pessoas não podem desperdiçar o tempo e há um imperativo para ser feliz e bem-resolvido o tempo todo. Além disso, a questão de gênero naturalmente impõe alguns padrões sobre como meninos e meninas devem lidar com seus sentimentos. Enquanto eles são encorajados a reagir com a agressividade, elas são incentivadas ao choro e à melancolia, mas sem reação. E isso começa cedo. Uma pesquisa publicada no periódico *Behavioral Neuroscience*, da Associação Americana de Psicologia, constatou que pais de meninas respondem mais às demandas emocionais das filhas, quando elas choram ou chamam por eles, do que os pais de meninos fazem com seus filhos. Possivelmente, porque há uma tolerância maior aos sentimentos delas.

retamente como ferramenta para evitar comportamentos autodestrutivos, porque torna o indivíduo mais forte e equilibrado para fazer boas escolhas", diz Tânia Paris, presidente da Associação pela Saúde Emocional das Crianças (Asec), de São Paulo.

TÁ DOENDO, SIM!

Muitas vezes, para proteger a criança do sofrimento, os pais tentam minimizar aquilo que ela está sentindo. Mas isso não funciona. A criança só entende que está sendo compreendida se percebe que tem espaço para encarar o que sente. "Uma coisa é identificar o que gerou o sentimento, outra é o sentimento em si. Se ela quebrou um brinquedo, pode ficar profundamente triste. Um adulto pode olhar e pensar: 'É só um brinquedo', mas para a criança, isso significa muito. Por isso, os pais precisam fazer um exercício de separar a causa do sentimento em si", diz Tânia.

Em vez de dizer: "Não precisa ficar bravo. É só um carrinho", fale: "Que pena, você gostava desse brinquedo, né?", abrindo espaço para que seu filho se manifeste. "O pai e a mãe devem ajudar a criança a colocar um nome para o que sente. Fazendo isso com naturalidade, ensinamos que os sentimentos são genuínos", completa Tânia. E esse processo pode começar muito antes que a criança tenha pronunciado as primeiras palavras. Tânia, que já é avó, cita o exemplo de seu neto: "Quando ele era muito pequeno, minha filha colocou na geladeira um monte de carinhas. Ele mal sabia falar, mas, quando ficava com raiva, dizia do jeitinho dele: 'Eu vou para a geladeira'. Chegando lá, apontava a cara que mais tinha a ver com o que sentia. É simples, mas eficaz", conta. Vale lembrar que é fundamental manter o contato visual com as crianças desde que são bebês, porque é assim que aprendem a ler as expressões.

Outro ponto importante, segundo Fernanda, é ajudar a criança a fazer a ligação entre o que ela sente e o que faz. "Me dei conta de que, quando você está feliz e animada, gosta de pular." "Estou vendo que você grita muito quando está com raiva." "Criando um contexto favorável, o bebê e a criança pequena terão espaço para demonstrar as suas emoções, mais livremente e sem julgamentos", diz a psicoterapeuta. É claro que isso não quer dizer permitir que seu filho jogue coisas no chão ou agrida alguém. Mas tudo bem admitir que dá vontade de fazer isso vez ou outra. "As crian-

FOTO SAM EDWARDS/GETTY IMAGES

NO DIA A DIA

Como ajudar seu filho a reconhecer e a expressar os sentimentos:

→ Não minimize o que a criança está sentindo. Acolha suas emoções. Substitua o "Não tenha medo" por "Poxa, você está com medo?" Assim, você mostra que está disponível para ouvir o que a aflige.

→ Ajude seu filho a conectar ações aos sentimentos, a partir das suas observações. Você pode falar: "Já reparei que, quando está triste, fica quietinho". "Quando o papai não dá o que você quer, você fica muito frustrado, se joga no chão e chora". Isso vai ajudá-lo a criar uma percepção sobre si mesmo.

→ Mostre que você também é tomado por emoções negativas de vez em quando e tem vontade de reagir de formas inapropriadas. Não há problema em dizer: "A mamãe também fica com raiva e tem horas que quer bater em alguém". Mas deixe claro que é preciso controlar o impulso porque, mesmo que se tenha razão, reagir com violência nunca é justificável.

→ Sempre que tiver oportunidade, comente as reações de personagens dos filmes e histórias, pergunte à criança o que acha que eles sentiram em certas cenas. As histórias trazem muitas oportunidades de conversar sobre sentimentos.

→ Fale de você. O primeiro passo para a empatia é se identificar com o outro. Permita que seu filho reconheça as próprias sensações nas suas. Não tente esconder quando estiver triste, desapontado ou nervoso. Diga a verdade, levando em conta a idade da criança e sua maturidade.

→ Crie o hábito de conversar abertamente sobre os sentimentos, para que a criança esteja fortalecida quando uma emoção adversa surgir. Não adianta falar na hora em que ela estiver chorando, nervosa ou irritada.

ças, principalmente as menores, não têm muito vocabulário para falar de emoções. Suas reações são mais motoras, físicas. Por isso, empurram o colega que as aborreceu ou se jogam no chão quando estão frustradas", diz a orientadora educacional Dulce Silveira, da Escola Nossa Senhora da Misericórdia (RJ). Com isso em mente, em vez de recriminar seu filho pela reação que ele teve, mostre que você o entende. Use frases como "o papai também tem vontade de se esconder quando está com medo". Se colocar nessas situações ajuda a criança a se acalmar e a entender que as outras pessoas passam pelo mesmo que ela. E que não há nada de errado com isso.

Lembre-se de que todo sentimento oferece ao seu filho a chance de aprender algo, mesmo que nem sempre pareça positivo à primeira vista (e que você fique com o coração apertado). A própria neurociência não coloca mais emoções como raiva e medo sob o rótulo de "destrutivas". Elas são chamadas agora de "emoções defensivas", por serem desencadeadas como um mecanismo de autopreservação frente a uma situação adversa. Mesmo provocando certo mal-estar, elas podem ensinar muito ao seu filho. Coragem sem medo vira imprudência. Assim como tranquilidade sem uma pitada de raiva pode se transformar em passividade.

SENSAÇÕES TRANSITÓRIAS

A grande chave é mostrar à criança que, além de ser normal ser tomado de vez em quando por sentimentos que não provocam sensações agradáveis, eles são transitórios. Aquela impressão ruim não vai durar para sempre. Relembre um episódio que aconteceu com ele ressaltando como tudo se resolveu depois. Mas saiba que não adianta dizer ao seu filho para não ter medo quando estiver assustado e tremendo. Nem ensiná-lo a lidar com a frustração quando ele acaba de tirar uma nota baixa. É preciso manter sempre um espaço aberto para que todos na família falem sobre suas emoções. Pergunte ao seu filho quais são os acontecimentos que o deixaram feliz no dia e os que não foram tão bacanas assim, e conte sobre você.

Sim, você! Aprender a lidar com os próprios sentimentos não é uma lição exclusiva para os pequenos: precisa também fazer parte do processo de amadurecimento dos pais. "Da mesma maneira que não é recomendado minimizar os sentimentos das crianças, não dá para negar os nossos. É fundamental que o pai e a mãe se sintam seres humanos e não super-heróis", alerta Tânia. Isso quer dizer que esse movimento de reconhecimento das emoções deve acontecer nos dois sentidos: dos pais para a criança, mas também dela para aos pais. "Alfabetização emocional é também aplicar esse conhecimento sobre os sentimentos para melhorar a relação com o próximo", completa Fernanda. É assim que seu filho vai começar a desenvolver a empatia. Demonstre que você tem dias ruins, perde a paciência, tem vontade de gritar, mas que é possível se acalmar e assumir o controle das emoções, em vez de ser controlado por elas. Esse embate entre cabeça e coração, razão e emoção, é uma questão que seu filho terá que aprender a balancear pelo resto da vida. Mas com a sua ajuda, ele pode estar mais bem preparado e confiante. Afinal, não há como controlar os sentimentos, mas é possível encontrar uma forma mais leve de lidar com eles.

ABC DOS SENTIMENTOS

ALGUMAS ESCOLAS E EDUCADORES DESENVOLVERAM PROJETOS INSPIRADORES PARA COLOCAR AS EMOÇÕES EM FOCO DENTRO DA SALA DE AULA

NA GRÉCIA ANTIGA, o filósofo Aristóteles já dizia que "educar a mente sem educar o coração não é educação". Mas o que se vê na prática, séculos depois, é que, embora haja um esforço para ensinar uma criança a andar, falar, ler, escrever, somar, dividir, multiplicar e subtrair, os sentimentos não parecem estar na lista de prioridades do aprendizado. Felizmente, pesquisadores da infância do mundo todo estão se esforçando para colocar as emoções em pauta na escola.

A educadora canadense Mary Gordon foi uma das pioneiras nessa seara. Há 21 anos, ela desenvolveu em Toronto (Canadá) um projeto para trabalhar competências socioemocionais com famílias da escola onde lecionava, com o objetivo de diminuir os casos de agressão e violência. O foco do programa, batizado de *Roots of Empathy* (Raízes da Empatia, em tradução livre) é trabalhar a alfabetização emocional com crianças do ensino fundamental por meio da observação e da convivência com bebês. Funciona assim: uma mãe voluntária, com um bebê entre 2 e 4 meses, visita a escola cerca de nove vezes durante o ano. É por meio das reações do bebê que as crianças são encorajadas a reconhecer as emoções e a falar sobre elas: Será que ele chorou porque estava com fome ou frio? Fez uma careta de dor? Deu um sorriso porque está feliz em ficar perto da mãe? "Trazemos o vínculo entre mãe e filho para dentro da sala, porque percebemos que não há melhor professor para as crianças do que os pais e não há melhor jeito de ensinar do que pelo amor", diz Mary. Desde sua fundação, o programa já atendeu mais de 800 mil crianças não só no Canadá, mas em outros países como Alemanha, Estados Unidos, Nova Zelândia, Inglaterra, Suíça e Costa Rica. "As crianças se sentem compreendidas quando suas emoções são levadas em conta. Se percebem que não serão acolhidas, deixam de procurar os pais quando têm problemas", resume a educadora.

EUA E BRASIL

Nos Estados Unidos, a Universidade de Yale, uma das mais bem conceituadas do mundo, desenvolveu em seu Centro para a Inteligência Emocional uma metodologia destinada a ajudar as crianças a aprenderem sobre as suas emoções, que foi batizada de Ruler, um acrônimo para *Recognizing emotions in self and others, Understanding the causes and consequences of emotions, Labeling emotions accurately, Expressing emotions appropriately and Regulating emotions effectively* ou, em tradução livre: Reconhecendo as emoções em si e nos outros, Compreendendo as causas e consequências das emoções, Rotulando as emoções com precisão, Expressando emoções de forma adequada e Regulando as emoções de forma eficaz. As escolas que adotaram a metodologia, que integra os princípios da educação emocional ao cotidiano da sala de aula, relatam não apenas que o desempenho acadêmico dos alunos melhorou, mas que os casos de bullying diminuíram consideravelmente e a própria relação entre professores e alunos foi favorecida.

No Brasil, a Escola Nossa Senhora da Misericórdia (RJ) começou no ano passado um projeto-piloto de alfabetização emocional com crianças de 9 anos. A orientadora educacional da instituição, Dulce Silveira, mantinha desde a década de 1990 um trabalho que aliava meditação, relaxamento e contação de histórias como ferramentas para trabalhar as emoções. Em 2016 começou uma ativi-

dade com a artista plástica Livia Moura, que havia morado por quatro anos na Itália e visitado a Tailândia, locais onde teve a oportunidade de conhecer retiros budistas e entrar em contato com práticas de autoconhecimento e relaxamento. "Conheci muitas ferramentas que ajudam a lidar com o que sentimos e pensei quanto sofrimento poderia ter evitado a mim mesma se tivesse sido apresentada antes a esses recursos. Quis levá-los às crianças quando voltei ao Brasil", conta.

SINAL VERDE

Livia realiza um trabalho de duas horas semanais dedicado aos sentimentos. Baseando-se em um exemplo idealizado pelo psicólogo Daniel Goleman, uma das referências no campo da neurociência e da inteligência emocional, ela desenvolveu o "semáforo das emoções". Por meio das três cores, as crianças são convidadas a classificarem simbolicamente seus sentimentos e ações – são três cartazes colados na parede da sala, cada um correspondente a uma cor. O vermelho sinaliza os sentimentos defensivos, como raiva, medo, inveja, solidão, preguiça e ciúme. A instrução nessa fase é observar e identificar a emoção sem julgamentos.

Quando o semáforo fica amarelo, a criança precisa encontrar algo que a ajude a se acalmar: desenhar, correr, pular, cantar. Cada um tem que buscar as suas próprias ferramentas. É o que Livia batizou de "reciclagem das emoções". "A raiva e a criatividade, por exemplo, são dois lados da mesma energia, que pode destruir ou transformar. Reforço sempre com as crianças que existe a possibilidade de não reagir de uma forma violenta", explica. E por último, quando está tudo verde, é hora de colocar em prática a atitude justa: buscar o diálogo com quem foi ofendido ou ofendeu, pedir desculpas, se for necessário. O verde é a hora da resolução. As crianças também mantêm um "diário de bordo da viagem ao universo das emoções", um caderno aparentemente comum dedicado apenas ao registro cotidiano dos sentimentos. E, ainda este ano, cada uma vai publicar seu próprio livro, trazendo alguma situação que envolva a resolução de conflitos como foco. Para a orientadora Dulce, o trabalho tem ajudado a dar voz aos alunos. "Quando você consegue falar sobre o que sente, já existe um distanciamento, uma reflexão. O inominável é impossível de se lidar", reflete.

A Associação pela Saúde Emocional das Crianças (Asec) também realiza treinamentos para educadores, abordando fatores que contribuem com a promoção da saúde mental – e "sentimentos" é o primeiro módulo do programa. "Treinamos os professores como facilitadores. Eles devem oferecer à criança possibilidades para que ela mesma desenvolva ferramentas para saber o que a faz se sentir melhor quando um sentimento desagradável ou uma dificuldade aparece", conta Tânia Paris, presidente da associação. Por meio de histórias com personagens que enfrentam situações de conflito, as crianças buscam soluções que acabam abrindo possibilidades para seus dilemas. "Quando perguntamos aos professores como o treinamento estava ajudando no desempenho das crianças, uma educadora disse que percebeu que os alunos estavam aprendendo a pedir ajuda. Para uma criança que está sendo constantemente motivada a ser autossuficiente e, de repente, descobre que pode pedir ajuda, é incrível. Isso torna o clima em sala de aula mais cooperativo do que competitivo", diz Tânia.

Para Dulce, investir na conscientização sobre os sentimentos é uma aposta para uma sociedade melhor. "O que a gente fez além de educar a mente das pessoas? Eu quero ver educar é o coração. É disso que a gente precisa. Temos que socializar o ser humano integral dentro da escola", reflete. Porém, para que mais práticas como essas se disseminem, é preciso que as próprias escolas não tratem da educação emocional apenas como uma adição ao conteúdo – já extenso – que as crianças precisam assimilar. E, sim, que haja uma mudança de paradigmas, para mostrar que as relações sociais e o autoconhecimento devem ser tão valorizados quanto o raciocínio lógico e o aprendizado da linguagem ou das ciências. Valores que você também deve repensar aí dentro da sua casa!

FOTO ARTMARIE GETTY IMAGES

MICOS DO PS

VOCÊ JÁ CORREU PARA O HOSPITAL ACHANDO QUE SEU FILHO TINHA ALGO GRAVE, QUANDO, NA VERDADE, ERA UMA BOBAGEM? SAIBA QUE NÃO ESTÁ SOZINHO NESSA. VEJA HISTÓRIAS ENGRAÇADAS (E OUTRAS NEM TANTO!) QUE ACONTECEM NO PRONTO-SOCORRO E APRENDA A IDENTIFICAR QUANDO É REALMENTE IMPORTANTE LEVAR A CRIANÇA ATÉ LÁ.

TEXTO **RITA LISAUSKAS** ILUSTRAÇÃO **BÁRBARA MALAGOLI**

Basta uma tosse, uma cólica ou uma febre para a gente perceber que o filho não está bem, mas não sabemos ao certo o que é. A saída? Correr para o pronto-socorro. Só que daí surgem as dúvidas: "Mas, será que é o caso de levá-lo imediatamente?", "E, se eu não levar, ele pode piorar?", "Se não for nada?". Essas perguntas passam pela cabeça de quem tem filho e, segundo o pediatra Felipe Lora, coordenador do PS do Hospital Sabará (SP), não são apenas os pais recentes que batem cartão no PS. "Quando os pais de 'segunda viagem' tiveram um primogênito muito calmo e saudável, daqueles que quase nunca precisaram ir ao PS, o segundo filho vale como se fosse o primeiro", brinca. Portanto, ninguém está livre do pronto-atendimento. Só basta saber se é o caso de sair correndo ou não. Confira:

ELE FEZ COCÔ VERDE, DOUTOR

"Meu bebê está com uma infecção?", perguntou-se a assistente administrativa Rafaella Bryan, 24 anos, mãe de Murilo, 2, logo depois de abrir a fralda do menino e perceber que o cocô do filho estava verde-azulado. E ainda por cima mole. Desesperada, ela correu para o pronto-socorro. A primeira pergunta da pediatra de plantão foi se o menino tinha comido algo com corante artificial. "Só daí lembrei que tinha dado a ele gelatina azul. Fiquei morta de vergonha", lembra Rafaella. Mãe e médica riram do episódio. A pediatra Teresa Uras Belém, coordenadora da UTI Neonatal do Hospital Samaritano (SP), lembra que fezes avermelhadas também assustam os pais, que pensam que a mudança na cor foi causada por sangue, o que nem sempre é verdade. "A primeira pergunta que eu faço é se a criança comeu beterraba. E daí alguns pais entendem logo a razão daquele cocô colorido", diz.

FUJA DO MICO — De acordo com a pediatra Joana Marini, do Núcleo de Apoio à Saúde da Família, do Ministério da Saúde, é comum os pais correrem para o hospital por causa da cor e da consistência do cocô das crianças, mas esse sintoma pode ser desprezado principalmente se o estado geral dela for bom. Portanto, antes de levar o seu filho ao hospital por esse motivo, lembre-se do que ele comeu e se está brincando e se alimentando normalmente, sem reclamar de dor. Vale ressaltar também que os alimentos com corantes podem causar alergias. Por isso, é melhor evitá-los!

SERÁ QUE É SÓ UMA DOR DE BARRIGA?

O choro sentido de Nina, na época com 2 anos, filha da radialista Mara Lucena, 47, somado à reclamação de que estava com "dodói na baíga", fez com que Mara batesse na porta do vizinho e pedisse uma carona para o hospital mais próximo, já que não tinha carro. "O médico pediu que eu tirasse a roupinha dela, deu dois tapinhas de leve na barriga e um apertão. Minha filha fez cocô pelo consultório todo, inclusive naquele jaleco branquinho do médico. Aliviada, parou de chorar na hora. Eu abracei o médico de felicidade", lembra. Outra que também correu para o hospital depois de um choro intermitente da filha recém-nascida, que não passava de cólica, foi a biomédica Renata Costa, 29. Chegando na recepção do hospital, a bebê fez o que Renata classifica de "cocô-bomba". "Trocamos a fralda e, quando entramos no consultório, minha bebê já dormia tranquila. Eu e o marido olhamos para o médico com cara de bobos", lembra. O diagnóstico? Cólica intestinal, que foi embora assim que a bebê conseguiu eliminar as fezes.

FUJA DO MICO — Como as cólicas são comuns no recém-nascido até o terceiro mês por causa da imaturidade do sistema digestivo, para aliviar o desconforto, os pais podem massagear a barriga do filho com movimentos circulares. Outra dica é fazer uma compressa no local com uma bolsa de água térmica (morna) ou uma fralda quente (basta passá-la a ferro). "Dor de barriga só é motivo de preocupação quando estiver associada à febre ou ao vômito ou for persistente, mesmo depois de a criança evacuar", explica Joana Marini.

80%

DOS CASOS ATENDIDOS NO PS INFANTIL NÃO SÃO URGÊNCIA. DE ACORDO COM A PEDIATRA E EMERGENCISTA DO HOSPITAL ALBERT EISNTEIN, MILENA DE PAULIS, ELES PODEM SER RESOLVIDOS NO CONSULTÓRIO.

XIII, ELE ENGOLIU...

A administradora Aline Kelly, 37, lembra que viu um buraco preto no céu da boca do filho mais velho, Gabriel, na época com seis meses, e correu para o PS. "Nada mais era do que um 'pedação' de ovo de Páscoa que ele colocou na boca e grudou", conta. "Até hoje morro de rir e tenho vergonha toda vez que lembro dessa história", diz. Já, a odontopediatra Amanda Oliveira, 36, mãe dos gêmeos Benjamin e Joaquim, 1, estava "encucada" com o sumiço da lâmina da máquina de cortar cabelo que tem em casa. Quando um dos bebês acordou gritando quase meia-noite, ela teve certeza: o filho tinha engolido o objeto. "Mãe pensa em tudo, né? Na minha cabeça, devia estar cortando as 'tripas' do meu menino!", lembra. Amanda correu para o PS e, depois de uma série de exames, nada foi encontrado. Os olhos e a imaginação também traíram a estudante Greice Toth, 38, mãe de Rafael, 2. Ela chegou desesperada ao PS porque jurava que viu o filho engolir uma moeda. "O médico fez um raio X e não apareceu nada. Eu pedi para repetir o exame. Mas, ele disse que seria impossível não aparecer", lembra. Até hoje ela não faz ideia de como e em que momento o filho tirou a moeda da boca.

FUJA DO MICO — Se os pais identificarem que o objeto engolido não é grave, com certeza ele sairá pelas fezes, como aconteceu com Janaína Domingues, 28, quando o filho de 1 ano devorou um pedaço de fio dental. "Fiquei tranquila pois sabia que sairia no cocô", explica. Só que ela esqueceu de avisar a avó, que cuidava do menino. "Minha mãe me ligou para eu correr para o posto de saúde porque tinha saído uma lombriga enorme nas fezes do meu filho", lembra. Caso o objeto engolido seja perigoso, como uma moeda ou pilha, por exemplo, não há outra saída a não ser levá-lo ao PS rapidamente (*veja o quadro no final da matéria*).

AS HISTÓRIAS DOS MÉDICOS

Os médicos do pronto-socorro também colecionam histórias engraçadas. A pediatra Teresa Uras Belém lembra de um casal que chegou muito aflito ao PS contando que a filha estava intoxicada e que precisava de uma lavagem estomacal. "Eu olhei para a menina e ela estava pulando, brincando, feliz da vida", lembra. Foi só aí que os pais contaram que ela havia comido toda a ração do cachorro. "Eu queria rir na hora, mas expliquei para eles que comida de cachorro também era comida e que estava tudo bem. Eu pedi um raio X e colhi um exame de sangue para comprovar que realmente a menina estava saudável", diz. A médica Luciane Victório (SP), que atende em unidades básicas de saúde, lembra de uma mãe que pediu que ela fizesse um ultrassom na filha pequena. "Ela me dizia que havia alguma coisa muito errada com a menina, que soltava uns 'puns' muito fedidos. Ainda dizia que eram daqueles que ninguém conseguia ficar perto", lembra, rindo. Luciane conta que a menina não tinha cólicas, dor, febre e parecia ótima. "Orientei ela a mudar a alimentação da filha, dando preferência a alimentos naturais e evitar temperos fortes. Ela não ficou muito satisfeita com o diagnóstico, não. Falou que eu só acreditaria que o caso era grave se sentisse o cheiro. Mas a menina não soltou pum durante a consulta", brinca.

A IMPORTÂNCIA DE OUVIR O FILHO...

A jornalista Mônica Tigre, 46, conta que o filho de 3 anos estava brincando quando veio contar que o coração estava "doendo" muito. "Eu falei que o coração não doía, que ele estava ofegante porque tinha corrido, mas ele reclamou várias vezes dizendo que o coração doía, sim", lembra. Dias depois, a febre deu as caras e Mônica, finalmente, levou o filho ao pronto-socorro. O menino estava com pneumonia e a tal dor da qual reclamava nada mais era do que dificuldade para respirar. A jornalista conta que, nesse dia, aprendeu uma importante lição. "Muitas vezes não damos a devida importância ao que uma criança nos diz, mas ela se expressa de acordo com seu repertório. Ele interpretou a dificuldade de respirar como dor no coração e eu não soube entender", lamenta.

...E OUVIR TAMBÉM OS PAIS

Além de ouvir a criança, é importante que os médicos também ouçam os cuidadores. "Quando a mãe ou o pai dizem: 'Meu filho não está bem', tem que acender uma luzinha na cabeça desse médico, porque são os pais que os conhecem bem", afirma. Quando Rafael, filho da engenheira Natália Cardoso de Souza, 33, caiu da cama, ela decidiu levar o menino ao hospital assim que o dia amanheceu. "O médico fez um raio X, prescreveu anti-inflamatório e disse que em alguns dias ele iria melhorar", diz. O menino, então com 10 meses, passou bem o dia. "Mas, eu notava que, ao tentar ficar de pé apoiado, ele levantava sempre a perninha, como se incomodasse encostá-la no chão", conta. Natália voltou com o filho ao PS e ele saiu de lá engessado. "Ele teve uma fratura longitudinal. A queda tirou uma 'casquinha' do osso", explica.

SOCORRO, ELE ESTÁ COM FALTA DE AR

A doula Tamiris Somera, 29, foi ao pronto-socorro no meio da madrugada quando achou que o caçula, Felipe, 1, estava com falta de ar. Ele realmente tinha dificuldade para respirar, verdade seja dita, mas o problema não era tão grave quanto a mãe imaginava. "Sabe o que estava impedindo a respiração do meu filho? Uma 'caca de nariz', que a pediatra tirou em poucos segundos e com a mão", informa. Outra que também vira e mexe corre ao PS é a gestora ambiental Aline Shirazi Conte, 28, mãe de Laura, 5. A menina tem asma, bronquite e rinite. E a mãe sabe bem que, com falta de ar, não se brinca. O problema é que Laura passa mal em casa, mas chega sempre bem ao hospital, dificultando o diagnóstico e fazendo a mãe passar vergonha. "Ela sempre chega no hospital brincando. Daí os médicos liberam a gente e os sintomas reaparecem em casa", conta. Por isso, Aline decidiu filmar as "crises" da filha para mostrar para o pediatra do pronto-socorro e ajudar no diagnóstico. Deu certo. "O médico ficou assustado com o vídeo. Mediu a saturação, que estava baixa. Fizemos inalação, raio X, passamos sete horas no hospital até irmos embora com uma medicação precisa", conta Aline.

FUJA DO MICO — Segundo Felipe Lora, algumas crianças realmente "melhoram" quando chegam ao PS. "Crianças com laringite, por exemplo, sentem-se melhor quando saem de um ambiente fechado e respiram ar puro a caminho do hospital", revela. Outros chegam sem sintomas aparentes ao pronto-atendimento porque os pais os medicaram pouco antes de sair de casa, comprovando que, às vezes, vale a pena observar a criança por umas horas e só depois disso decidir se é caso de ir ao PS. Teresa Uras Belém concorda e sugere que os pais escolham um pediatra de confiança ainda durante o pré-natal, para que essa relação entre o médico e a família esteja estreita. "Assim é possível consultá-lo pelo telefone e discutir se é o caso de levar o bebê ao hospital", recomenda.

QUANDO LEVAR AO PS?

Há muitos pais que preferem ir para o pronto-socorro só mesmo em último caso. A designer gráfica Anne Pires Braga, 29, só leva as filhas quando estão com febre pelo menos há dois dias. "Sempre achei que ir ao PS, além de não resolver, ainda abre mais possibilidades de pegar outras doenças por lá", explica. Mas quando Manoela, 2, começou a tossir, o pai da menina insistiu para que fossem ao pronto-atendimento. "O médico pediu um raio X e diagnosticou: pneumonia", diz Anne, que ficou surpresa com o diagnóstico, já que a menina nem febre tinha. Portanto é preciso ter cautela para não ir ao PS sempre, mas não deixar de levar o filho quando realmente tiver necessidade. Veja alguns casos que os pais não precisam nem pensar duas vezes: têm que levar a criança ao pronto-socorro na hora.

DESCONFORTO RESPIRATÓRIO

Se a criança estiver muito ofegante, cansada e parar de mamar porque não consegue respirar, tem que levar ao PS direto. "A frequência cardíaca pode estar alta e a saturação, baixa, o que mostra que alguma doença, como bronquite, asma, bronquiolite ou pneumonia, por exemplo, está impedindo a respiração. É um sintoma muito preocupante. Às vezes a criança acaba até engasgando porque precisa respirar e mamar ao mesmo tempo e não dá conta", afirma Lora.

FRALDA SECA POR MAIS DE SEIS HORAS

As crianças perdem muito líquido quando vomitam ou têm diarreia e nem sempre os pais conseguem reidratar seus filhos – muitas vezes eles não aceitam água, soro caseiro ou leite materno. A desidratação é grave e pode ser fatal. Segundo Felipe Lora, quando a fralda está seca há mais de seis horas, boca seca e choro sem lágrimas deve ir ao PS imediatamente para ser examinada e, se indicado, tomar soro na veia.

FEBRE

"Bebês com menos de quatro meses que apresentam febre, cuja motivação não seja vacina, também precisam ser examinados com urgência porque pode ser, por exemplo, uma infecção urinária, doença séria, especialmente em bebês", diz a pediatra Joana Marini. Já as crianças acima de 2 anos que apresentam febre como sintoma único e estão se alimentando bem, brincando e tranquilas podem ser medicadas com antitérmico, sob orientação de um pediatra e, se não melhorarem depois de 48 a 72 horas, aí, sim, devem ser levadas ao hospital. Já no caso de febres acima dos 39 graus, é melhor procurar o médico o quanto antes.

TRAUMAS E NARIZ SANGRANDO

Segundo a pediatra Joana Marini, crianças que sofrem traumas maiores, ou seja, aquelas que caem da cama ou do berço e batem a cabeça, por exemplo, têm de ser levadas ao pronto-socorro para serem examinadas. O mesmo deve acontecer com o nariz sangrando que não para com gelo. Crianças que engolem objetos grandes, metalizados e tóxicos também necessitam ser examinadas para se certificar de que não houve complicação.

UM NOVO COMEÇO

MAIS DE UM ANO DEPOIS DO SURTO DE CASOS DE MICROCEFALIA, A PESQUISADORA ADRIANA MELO, UMA DAS PRIMEIRAS A ESTUDAR A EPIDEMIA NO BRASIL, FALA SOBRE AS DESCOBERTAS DA CIÊNCIA E A ROTINA DAS CRIANÇAS AFETADAS

TEXTO **JULIANA MALACARNE** FOTO **HELDER TAVARES / EDITORA GLOBO**

QUANDO AS CONSULTAS de recém-nascidos com deformações no crânio se tornaram frequentes no consultório, Adriana Melo, especialista em medicina neonatal da Paraíba, percebeu que algo estava errado. Os primeiros casos de microcefalia apareceram no país em outubro de 2015, e ela passou a estudar a relação entre o zika vírus e a má-formação por meio da análise de amostras de líquido amniótico. Foi a primeira a comprovar essa ligação, causando grande impacto no meio científico e na sociedade. Agora, além de continuar sua pesquisa sobre o tema, ela está à frente do Instituto de Pesquisa Professor Joaquim Amorim (Ipesq), em Campina Grande (PB), uma organização civil sem fins lucrativos que dá assistência a bebês com síndrome congênita de zika e suas famílias. Além da microcefalia, os bebês costumam ter distúrbios visuais e auditivos, pés tortos e excesso de tônus muscular, o que limita os movimentos após o nascimento. Apesar de todas essas condições precisarem de tratamento, de acordo com dados do Ministério da Saúde, apenas 56,5% dos bebês que comprovadamente tiveram seu desenvolvimento afetado pelo vírus recebem atendimento especializado. Em entrevista exclusiva para CRESCER, a pesquisadora discute as perguntas sobre a síndrome que permanecem sem resposta. Confira:

Como estão as pesquisas de microcefalia relacionada ao zika no Brasil?
O que tem causado mais estranheza é que houve uma redução muito grande do número de casos de nascidos com microcefalia [*veja o gráfico*] em um perído de tempo curto. A grande pergunta é: Por que isso ocorreu? Quando uma doença nova chega a um ambiente, ninguém está imunizado. Então, é normal que ela contamine mais gente, mas a diminuição brusca é intrigante. O mesmo aconteceu na Polinésia Francesa. Lá, depois do surto, praticamente não houve mais casos. Atualmente estamos investigando diversas hipóteses para tentar explicar esse fenômeno. Queremos descobrir se há algum cofator envolvido, se o vírus parou de circular ou se uma grande parcela da população, por já ter entrado em contato com ele, agora está imunizada.

Então, o pior já passou?
Ainda não há como saber. É provável que o zika volte com força total, assim como aconteceu com a febre amarela. Então, a orientação continua sendo a mesma: o uso constante de repelente, porque mesmo que haja apenas um caso, nós ainda não conseguimos definir quem está mais vulnerável e quem está seguro. Sabemos apenas que, para quem teve a doença antes da gestação, há menos chance de pegar o vírus de novo.

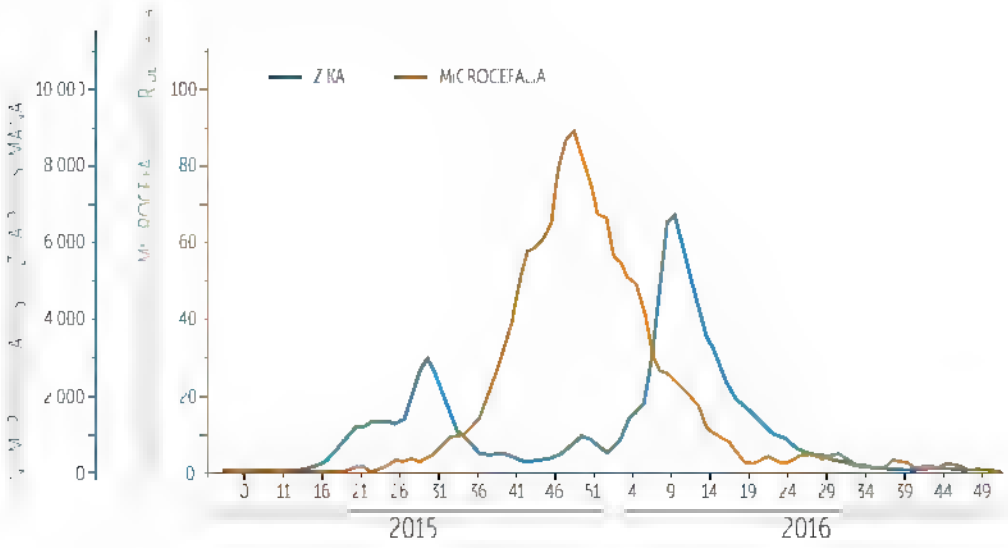
Como estão as crianças que nasceram com a síndrome congênita do zika vírus na Paraíba?
Pouco depois do nascimento desses bebês, quando vimos os exames mostrando a extensão dos danos neurológicos, acreditávamos que muitos ficariam em estado vegetativo, mas eles já começaram a surpreender. Uma criança que chamou a atenção foi Catarina Maria, caso número 1 da identificação do zika no líquido

CONHEÇA A HISTÓRIA
DE GRAZIELLLA
(FOTO) E DE OUTRAS
CRIANÇAS COM
MICROCEFALIA

A SITUAÇÃO HOJE

CASOS SUSPEITOS DE INFECÇÃO POR ZIKA E MICROCEFALIA NO NORDESTE

De acordo com dados do Ministério da Saúde, cerca de 13.600 bebês nasceram com alterações no desenvolvimento possivelmente relacionadas ao vírus zika desde 2015. Desse total, apenas 2.698 (19,8%) casos foram confirmados até abril deste ano, 7.554 (55,6%) foram descartados ou excluídos, 117 (0,9%) foram considerados prováveis e os restantes 3.234 (23,8%) permanecem em investigação. Como é possível ver no gráfico, esse número de notificações não se dividiu igualmente ao longo dos anos, o que motivou pesquisadores como Adriana a levantar hipóteses do que gerou a segunda leva de nascidos afetados pelo zika ser bem menor do que a primeira. Ainda não há consenso. Os casos de infecções pelo vírus também diminuíram em 2017. Até abril, a queda foi de 95,3% comparada ao mesmo período do ano passado, o que fez com que o Ministério da Saúde declarasse o fim da emergência para o vírus.



RECENTES DESCOBERTAS

Desde a comprovação de que o zika estava relacionado a recém-nascidos com microcefalia, muitos pesquisadores se dedicaram a investigar essa ligação. Segundo Adriana, aqui no Brasil, com o fim da emergência para o vírus, certamente o investimento em pesquisa sobre esse assunto sofrerá cortes. Enquanto isso, nos outros países seguem os estudos. Conheça dois novos:

→ Fetos expostos ao zika no primeiro trimestre de gestação têm mais chance de apresentar más-formações congênitas, segundo a Universidade de Vanderbilt (EUA). Os pesquisadores identificaram 442 gestantes que provavelmente foram expostas ao zika entre 2015 e 2016. No total, 6% dos recém-nascidos apresentaram problemas ligados à presença do vírus. Já a incidência entre filhos de mulheres que tiveram os sintomas do zika nos primeiros três meses foi de 11%.

→ O zika continua agindo nos cérebros dos bebês mesmo após o parto, de acordo com estudo do Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos. Por isso, o órgão ressaltou a importância de bebês de mulheres que tiveram zika durante a gestação serem acompanhados, independentemente de terem nascido ou não com más-formações.

amniótico. Ela faz sessões de fisioterapeuta todos os dias com a mãe, uma profissional da área, e está tendo um desenvolvimento muito próximo do normal. Ver isso foi importante para lembrarmos que o cérebro é plástico e com os estímulos adequados pode se recuperar de muita coisa. Mas nem todas as crianças têm a sorte de Catarina. Muitas vêm de famílias humildes que moram longe dos centros urbanos. Para oferecer a assistência que elas precisam para se desenvolver plenamente, criamos o Ipesq, que, além de ser um local de pesquisa, oferece diversos tratamentos para essas crianças e faz um trabalho de capacitação, para que as pessoas envolvidas na vida delas consigam estimulá-las da melhor maneira possível.

Quantas crianças com microcefalia vocês atendem atualmente?

Atendemos 86 crianças com microcefalia e o custo médio mensal de cada uma com leite, fralda e tratamento, incluindo cinco dias de fisioterapia, é cerca de R$ 1 mil. Como o valor é alto, criamos um sistema de apadrinhamento no nosso site (*ipesq.org.br*) para as pessoas contribuírem. Vimos também que estávamos focando muito nas crianças e nas pesquisas, mas esquecendo das mães. A maioria é muito pobre e abriu mão da própria vida para cuidar desses bebês. Elas cederam sangue, líquido amniótico e placenta para que as pesquisas esclarecessem toda a sociedade sobre essa condição, mas em troca não receberam nem assistência digna para os filhos. Fomos muito injustos com elas. Então, nosso plano é que no Ipesq haja também cuidadores capacitados que fiquem alguns períodos com essas crianças e permitam que as mães tenham tempo para fazer algo por si mesmas. É como aquela mensagem que se ouve no avião: você precisa colocar a máscara de oxigênio primeiro em você para depois ajudar os outros. Atualmente, essas mães não estão recebendo oxigênio.

Nº 1 em vendas para melhorar a aparência da pele com cicatrizes e estrias em 20 países.*

de gêmeos, vou usar mais do que nunca! O que agrada também é que não é oleoso, você pode passar e se vestir imediatamente e não mancha as suas roupas. Você nem imagina para quantos familiares e amigos falei sobre o Bio-Oil!"

Tracy com Liam

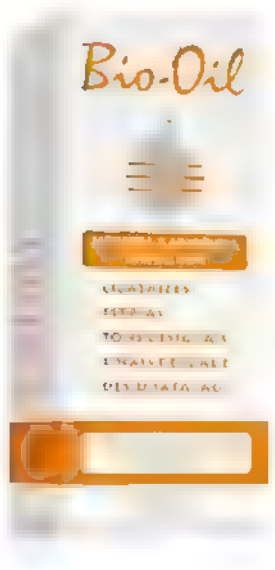
Bio-Oil® ajuda a reduzir a possibilidade de estrias que se formam na gravidez, aumentando a elasticidade da pele. Deve ser aplicado duas vezes ao dia a partir do início do segundo trimestre até o final da gravidez. Mais informações sobre o produto e resultados de estudos clínicos, visite o nosso site: bio-oil.com. Bio-Oil é encontrado em farmácias e tem preço sugerido de venda de R$ 34,90 (60 ml).

Os resultados podem variar de indivíduo para indivíduo. Produto cosmético. Uso adulto. Usar apenas em pele cicatrizada. Para o uso durante a gravidez, consulte um médico. Este texto é uma tradução de depoimentos reais feitos por usuários de Bio-Oil em vários países. Foram feitas adaptações necessárias ao seu entendimento, sendo preservados o contexto e a integridade do conteúdo.

*Mais informações: www.bio-oil.com

SAC: 0800 7733450

atendimentoaocliente@frajo.com.br



AI, MEU NARIZ...

CORIZA, COCEIRA NOS OLHOS, DIFICULDADE DE RESPIRAR. CRISES DE RINITE ALÉRGICA DIFICILMENTE EVOLUEM PARA ALGO MAIS GRAVE, MAS PODEM ATRAPALHAR O DIA A DIA DAS CRIANÇAS. SAIBA COMO AMENIZAR OS SINTOMAS

REPORTAGEM **NAÍMA SALEH**
FOTOS **BRUNO MARÇAL/EDITORA GLOBO**
PRODUÇÃO **TAMY RENTE**

O QUE É RINITE ALÉRGICA?

É uma alergia respiratória que afeta cerca de 40 milhões de brasileiros, segundo a Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia (Asbai). Filhos de pais e mães que sofrem com o problema apresentam 50% de chance de terem rinite. As crises ocorrem quando a mucosa nasal inflama, reagindo ao contato com algum alérgeno, como ácaros ou poeira.

QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS?

Coriza, espirros, tosse, coceira nos olhos e no nariz, e também congestão nasal, em maior ou menor intensidade. Alguns estudos associam dores de cabeça e pressão facial à doença. Como consequência de todos esses sintomas, fica mais difícil a criança respirar, prejudicando o sono e também a realização de suas atividades diárias.

QUE FATORES PODEM DESENCADEAR UMA CRISE?

Poeira, ácaros, fungos e pólen estão entre os mais comuns, assim como pelos e saliva de animais – principalmente os gatos. Como pessoas alérgicas costumam ser mais sensíveis, muitas vezes até mesmo odores fortes, como perfumes, tintas e fumaça de cigarro, provocam reações, fazendo o nariz coçar e causando espirros. Isso não significa necessariamente que haja uma alergia a essas substâncias, mas que elas foram capazes de irritar a mucosa nasal. A poluição também está ligada às crises, sobretudo os gases liberados pelos carros.

COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

A partir de 1 ano. A rinite é detectada quando a criança apresenta todos os sintomas juntos: coriza, espirro e coceira no nariz. A realização de testes alérgicos para os pequenos é controversa. Por isso, o diagnóstico costuma ser clínico. Ao contrário da gripe, ela não dá febre, nem aquela dorzinha de garganta ou mal-estar no corpo.

QUAL É O TRATAMENTO?

Para contornar crises ocasionais, além de afastar o que provoca a alergia, é preciso amenizar os sintomas, com descongestionantes nasais e anti-histamínicos, entre outros medicamentos prescritos pelo médico. Inalação com soro, que umidifica a mucosa, também ajuda. Se a rinite evoluir a ponto de a criança só respirar pela boca e não dormir bem, é necessário fazer um tratamento contínuo, para que seu desenvolvimento não seja prejudicado.

COMO PREVENIR AS CRISES?

O melhor jeito é aliar a higiene nasal à limpeza do ambiente. Lavar as narinas com soluções salinas diariamente, como soro, é imprescindível para remover os alérgenos em contato com a mucosa. Em casa, os ambientes precisam ser arejados e limpos. Por isso, mesmo em dias frios, as janelas devem ficar abertas por um período, para que o ar circule. No quarto das crianças, evite o acúmulo de brinquedos, livros e outros objetos que juntam poeira, bem como carpetes e cortinas. Passar pano úmido no chão todos os dias é uma boa medida. Se tiver animais domésticos com pelos, mantenha-os sempre limpos e fora do ambiente em que a criança for dormir. Roupas e cobertores guardados há muito tempo precisam ser lavados e secos ao sol antes do uso. E não custa lembrar: crianças devem ficar bem longe de fumaça de cigarro.

A DOENÇA PIORA NOS DIAS FRIOS?

Sim, porque eles fazem com que as pessoas passem mais tempo em locais fechados (que podem acumular poeira e ácaros) e aumenta o contato com casacos e cobertores. O ar também fica mais seco, elevando a incidência de infecções. Umidificadores podem ajudar, desde que o ambiente não fique úmido demais (ideal para a proliferação de fungos) e seja bem limpo.

EXISTE VACINA PARA RINITE?

Sim, há mais de 30 anos. E consiste em pequenas doses de alérgenos para tentar dessensibilizar o organismo e reduzir as crises. No entanto, a imunização só é recomendada pelos especialistas para casos graves, quando todas as outras possibilidades de tratamento já se esgotaram, e a partir de 3 ou 4 anos. Vale lembrar que, por ser uma doença crônica, a rinite não tem cura, e, sim, controle.

A RINITE PODE EVOLUIR PARA ALGO MAIS GRAVE?

Eventualmente, pode ocasionar sinusite, quando o acúmulo de secreção nos seios da face é contaminado por algum tipo de bactéria. Também pode aumentar a incidência de otites e, em casos mais sérios, até pneumonias. O principal problema, no entanto, é que as crises prejudicam a qualidade do sono e a disposição da criança de maneira geral. Ou seja, como ela não consegue respirar pelo nariz, o ar chega aos pulmões sem ser filtrado e a mucosa da boca tende a ressecar. Criança com respiração bucal dorme pior, o que faz com que não alcance o estágio de sono profundo, quando são produzidos os hormônios do crescimento. Sem contar que a deficiência de respiração pode influenciar o crescimento craniofacial, quando o maxilar se desenvolve mais do que a parte nasal.

FONTES:
EDMIR AMÉRICO LOURENÇO, OTORRINOLARINGOLOGISTA E PROFESSOR DA FACULDADE DE MEDICINA DE JUNDIAÍ (SP); NILTON KIESEL FILHO, PEDIATRA DO HOSPITAL PEQUENO PRÍNCIPE (PR), E RUBENS DE BRITO NETO, COORDENADOR DO CENTRO DE OTORRINOLARINGOLOGIA DO HOSPITAL SÍRIO LIBANÊS (SP) E PROFESSOR ASSOCIADO DA FACULDADE DE MEDICINA DA USP (SP).

DRA. ANA RESPONDE

MINHA FILHA TEM 1 ANO E 7 MESES E NÃO QUER MAIS TOMAR LEITE NEM NA MAMADEIRA, NEM NO COPINHO. ELA PODE FICAR COM DEFICIÊNCIA DE CÁLCIO? O QUE POSSO FAZER?

VALDIRENE OLIVEIRA, POR E-MAIL

— O leite é um alimento essencial para as crianças em crescimento, exatamente por conta do cálcio que é importante para a formação dos ossos. Se a sua filha não está aceitando, há algumas opções como, por exemplo, mudar a marca ou acrescentar uma fruta para que o gosto fique um pouco diferente. Outra alternativa é substituir o leite por seus derivados, como iogurtes ou queijos. Fique tranquila, pois em muitas crianças essa "recusa" é transitória e, depois de algumas semanas, tende a passar e elas voltam a aceitar o leite normalmente.

A PELE AO REDOR DO PÊNIS DO MEU FILHO ESTÁ FECHANDO EM VEZ DE ABRIR. TENHO MEDO DA TAL FIMOSE. COMO DEVO PROCEDER? MEU FILHO TEM 1 ANO.

REGIANE APARECIDA BRITO, POR E-MAIL

— A grande maioria dos meninos nasce com a pele que recobre a glande fechada. Ao longo dos dois primeiros anos de vida, ela vai retrocedendo e, aos 2 anos, deve estar totalmente exposta. Isso é muito importante para a higienização diária. A fimose significa que a pele está muito fechada e muito difícil para abrir. Isso pode, inclusive, predispor a infecções. Se você observou que a pele estava aberta e que, ao contrário, regrediu e voltou a ficar mais fechada, o melhor é conversar com o pediatra que certamente irá orientá-la no sentido de impedir que ocorra a fimose.

15%

DAS CRIANÇAS BRASILEIRAS ENTRE 5 E 9 ANOS SÃO OBESAS.

FONTE: IBGE

MINHA NETA DE 5 ANOS ESTÁ 10 KG ACIMA DO PESO. O QUE PODEMOS MUDAR NA ROTINA PARA QUE ELA TENHA HÁBITOS ALIMENTARES MAIS SAUDÁVEIS?

VANESSA ARNOLD, POR E-MAIL

— A obesidade infantil aumenta preocupantemente em todo o mundo. Importante saber que não se trata de estética e sim de saúde. Isso porque ela pode se relacionar a outras situações, como o aumento de colesterol e a maior propensão a doenças cardiovasculares no futuro. Os hábitos alimentares saudáveis são relativamente simples, como comer mais frutas, legumes, verduras e menos guloseimas e comida fora de hora. No entanto, como sua neta está em fase de crescimento, o mais aconselhável é que os responsáveis conversem com o pediatra que pode, junto com uma nutricionista, indicar um cardápio personalizado e apropriado para ela.

ANA MARIA ESCOBAR
É PROFESSORA DE PEDIATRIA DA FACULDADE DE MEDICINA DA USP, CONSULTORA DO PROGRAMA *BEM ESTAR*, DA TV GLOBO, E CLINICA HÁ 32 ANOS (CRM 48084)

ANAMARIA.COLUNISTA@EDGLOBO.COM.BR

FOTO: GUTO SEIXAS/EDITORA GLOBO

NATHALIA SANTOS RECEBE O CARINHO DA MÃE, CLAUDIA RODRIGUES, DE QUEM NUNCA FALTOU AFETO E APOIO.

"MINHA MÃE ME PREPAROU PARA O MUNDO"

CONHEÇA A HISTÓRIA DE NATHALIA SANTOS, A PRIMEIRA DEFICIENTE VISUAL A APRESENTAR UM JORNAL ONLINE NO BRASIL. EM ENTREVISTA EXCLUSIVA À CRESCER, ELA CONTA COMO O APOIO DE SUA MÃE FOI ESSENCIAL PARA QUE REALIZASSE SEUS SONHOS

TEXTO **JULIANA MALACARNE**

O AMOR MATERNO tem o poder de mudar muitas histórias. Você deve conhecer uma ou várias. E a jornalista Nathalia Santos, 24 anos, acredita que esse foi o componente primordial que fez toda a diferença em sua trajetória. Vinda de uma família humilde, ela precisou lidar com a perda da visão na adolescência. Mas, com o apoio de parentes, amigos e, principalmente, da mãe, a empregada doméstica Claudia Rodrigues, 45, superou as dificuldades para realizar o desejo de ser jornalista e se tornar uma mulher de bem com a vida. Hoje, é a primeira pessoa do Brasil com deficiência visual a apresentar um jornal na internet, trabalhou como comentarista no programa *Esquenta!*, da Rede Globo, participou do debate sobre preconceito no evento sobre emponderamento feminino *Elas por Elas*, do Grupo Globo, em março deste ano, e atualmente administra o canal no YouTube *Como Assim Cega?* Em entrevista à CRESCER, Nathalia conta um pouco de sua história em tom de voz firme, de quem foi incentivada sempre a não se abalar diante dos obstáculos, ainda que tenha de driblá-los diariamente. E, com resignação, fala dos desafios que crianças e jovens com algum tipo de deficiência enfrentam no país. Confira.

FOTO: ALEXANDRE NEVES

Como foi a sua infância?
Nasci em uma comunidade bem carente do Rio de Janeiro chamada Cidade Alta. Meu pai era vendedor e minha mãe, empregada doméstica. Quando completei 6 meses de vida, ela percebeu que havia algo estranho e que eu respondia muito mais a efeitos sonoros do que visuais. Decidiu, então, me levar a médicos, que não souberam apontar a causa do problema, mas receitavam óculos que aumentavam de grau a cada ano que passava. Quando criança, enxergava somente 20% do que é considerado normal. Não conseguia ver cores e os vultos eram distorcidos. É como se estivesse usando óculos de sol em uma noite muito escura. Mas essa dificuldade não me impediu de fazer amigos, participar de brincadeiras e frequentar escolas públicas de ensino regular. Criança não tem essa coisa de preconceito, e meus pais não me privaram de nada. Tive as mesmas experiências de meus irmãos, Jonathan, 27 anos, e Danilo, 20, que também foram muito parceiros. Fui criada em uma família que me via como uma pessoa normal, que tinha uma diferença. Aprendi a lidar com ela, e sabia que não precisava me isolar por causa disso.

> "MINHA MAIOR PREOCUPAÇÃO ERA NÃO SER UMA CEGA TRISTE, E MINHA MÃE NÃO DEIXOU QUE ISSO ACONTECESSE."

Como você e sua família lidaram com a notícia de que ficaria cega?
Quando eu completei 12 anos, comecei a perceber que, a cada dia, estava enxergando menos. Foi um período turbulento e de muita angústia. Um dia conseguia servir meu suco sozinha no copo e, no outro, não. Comecei a esbarrar nas coisas... Preocupados, os meus pais me levaram a uma médica que, depois de muitos exames, descobriu que eu tinha uma doença hereditária rara e degenerativa, chamada de retinose pigmentar sem pigmento. E então, ela deu a notícia para eles: "Sua filha vai ficar cega". Para minha mãe, foi um baque intenso. Ela me viu perdendo um sentido que considerava essencial. Mas, para mim, foi um alívio. Porque, quando você tem a visão, por menor que seja, sempre quer ver mais, e eu entendi que esse não seria meu futuro. Depois de ter certeza do que aconteceria, pude seguir em frente e aprender a lidar com minha nova realidade. Aos 15 anos, perdi completamente a visão. Minha maior preocupação era não ser uma cega triste, e minha mãe não deixou que isso acontecesse.

Qual foi a importância da sua mãe nesse processo, de não desistir, não se abater diante das adversidades?
Minha mãe é uma mulher negra, com pouco estudo, não tem registro do pai na certidão de nascimento e começou a trabalhar aos 10 anos. Mas é muito sábia, me preparou para o mundo. Ela me ensinou a aceitar minha realidade sem me limitar. Sempre disse: "Se você não consegue materializar um sonho desse jeito, tentamos de outra forma. Agora, deixar de sonhar é que você não vai". Depois que soube que eu perderia a visão definitivamente, ela me levou de ônibus a vários lugares do Rio de Janeiro para que eu memorizasse e conseguisse me locomover sozinha quando precisasse. Ela me ajudou a decorar cada canto dentro de casa e a usar a bengala. Sempre me levou a museus, exposições e, apesar de não ter tido muito acesso à educação formal, me estimulava a assistir ao jornal para entender o que acontecia no mundo. Também lia muito para mim. Hoje em dia, os papéis se inverteram e, por eu ter feito faculdade e estudado bastante, sou eu quem apresenta ideias e conceitos novos para ela.

O que é mais difícil para você hoje?
É lidar com o preconceito das pessoas, pois eu tenho um olho muito vivo, então há quem não acredite que sou cega. Tem ainda as dificuldades do cotidiano. Já pensei em alguns momentos: 'Não quero mais ser cega!'. Não quero mais bengala, quero poder pegar um ônibus, ler relatórios, ver um sinal verde... Mas, depois de refletir, eu concluí que não sou eu que tenho que querer, é a sociedade que tem que se adaptar. O ônibus tem que estar adaptado, tem que haver sinalização sonora e o relatório tem que estar em braile!

O que diria aos pais de crianças com alguma deficiência?
Gostaria que eles vissem os filhos como pessoas, que têm defeitos, qualidades e uma personalidade única, sem colocar a deficiência à frente disso. Cada filho tem uma limitação e uma necessidade diferente da outra, e vai aprender e se desenvolver dentro disso. Sou muito feliz, não lamento por não enxergar. Criei o canal do YouTube para que as pessoas vissem que isso é possível e para que todos, cegos e não cegos, compartilhassem experiências sobre o que tornaria a sociedade mais inclusiva. Tenho dias mais tristes que os outros, como qualquer um, mas a deficiência é só uma parte de quem eu sou. Não me define e não deveria definir ninguém.

Lolly

Conchas de Amamentação

É confortável, discreta e possui **encaixe perfeito** em qualquer tamanho de mama.

Evita rachadura e favorece a cicatrização devido à **válvula de ventilação**.

Garante higiene e roupa seca, porque **coleta** o excesso de leite.

Prepara e forma o bico, facilitando a pega do bebê.

Protege, pois mantém o bico livre do contato com o sutiã.

Evita o empedramento do leite materno.

Concha Macia

Concha Rígida

0800 727 2138 lollybaby.com.br

compre online tricae dafiti

DE OLHO NO FUTURO

ESCOLHER UM BOM INVESTIMENTO PODE FAZER A DIFERENÇA NA HORA DA MATRÍCULA DO SEU FILHO EM UMA FACULDADE PARTICULAR OU DE REALIZAR O SONHO DE UM INTERCÂMBIO. PARA AJUDAR VOCÊ A FAZER A MELHOR ESCOLHA, CRIAMOS UM GUIA COM OPÇÕES DE BAIXO RISCO

TEXTO **JULIANA MALACARNE**

SAÚDE, ALIMENTAÇÃO, sono, educação... Certamente, você cuida – e muito bem – de todos esses quesitos no dia a dia das crianças. Mas e as finanças, como estão? Não estamos falando de organizar as contas rotineiras na sua casa apenas, e sim de garantir uma reserva para o seu filho quando ele já estiver grande. Não parou para pensar nisso? Acha tudo muito complexo? A princípio, o mundo dos investimentos financeiros pode parecer um lugar inacessível mesmo, com suas taxas, siglas e percentuais e não é difícil desistir só de pensar nessas questões. Porém, depois de vencidos os obstáculos iniciais, eles se tornam uma das mais poderosas ferramentas para realizar um dos grandes sonhos de pais e mães: garantir um futuro financeiramente estável para os filhos. Mãos à obra?

O primeiro passo, antes de começar a investir, é decidir que valor você vai poupar todos os meses. O economista Samy Dana, professor da Fundação Getúlio Vargas (FGV) e autor do livro recém-lançado *Faça as Pazes com suas Finanças* (Ed. Benvirá, R$ 34,90), sugere que seja feita uma divisão de 50% do dinheiro para despesas obrigatórias, 30% para entretenimento e extras, como um passeio inesperado na escola do seu filho, e 20% para investimento. "É claro que isso pode variar dependendo do estilo de vida e da renda de cada família. O mais importante é estabelecer uma meta do quanto se deseja poupar e fazer

FOTO: T M PLATT/GETTY IMAGES

um orçamento do que é gasto, para conseguir estabelecer uma rotina", afirma.

Divisão possível feita, é hora de avaliar as opções oferecidas pelo mercado, que se dividem em renda fixa (títulos, poupança, etc...), mais segura e de retorno razoável, e variável (ações de empresa, câmbio, etc...), arriscada, mas com chance de retorno elevado. A não ser que você já tenha um sólido conhecimento financeiro, comece pela primeira opção. "O Brasil é um dos países com taxas de juros mais altas do mundo. Então, a longo prazo, títulos de renda fixa costumam apresentar bons resultados", diz Juliana Inhasz, professora de finanças do Insper (SP).

Pensando no futuro do filho Benjamin, 2 anos, a estudante Caroline Scheidt, 30, optou por fazer uma previdência privada para o menino, que poderá ser resgatada daqui a 20 anos. "Nosso objetivo é garantir que ele tenha recursos para uma faculdade particular. Escolhemos ainda uma opção que vem com seguro para que ele possa usufruir caso algo aconteça comigo e com meu marido", afirma. Já a advogada Camilla Talao, 29, decidiu comprar títulos do tesouro direto para que a filha Maria Luiza, 2 meses, possa fazer um intercâmbio no exterior. "Eu e meu marido investimos uma determinada quantia todos os meses e nossa meta é continuar fazendo isso até ela completar 18 anos", diz. Para a empresária Lainne Guimarães, 26, mãe de Helena, 5 anos, a poupança foi a escolhida pela praticidade. "Investimos sempre que possível e gostaríamos que ela comprasse um imóvel no futuro", diz.

Como você pode ver, não há um investimento certo ou errado, e sim aquele que se encaixa melhor para o objetivo que você deseja para a sua família, além de suas possibilidades, claro. Conversamos com especialistas da área de finanças e montamos um guia sobre investimentos de renda fixa populares e as situações em que são recomendados.

INFLAÇÃO, SELIC E FGC

Juntou um dinheiro e está pronto para investir? Fique atento a três fatores que podem fazer a diferença para o seu bolso independente do investimento escolhido. O primeiro é a inflação, um indicador do aumento dos preços. Por exemplo, digamos que o jogo de videogame que seu filho pediu custe R$ 100. Em vez de desembolsar essa quantia, você pode investir esse valor por um mês tendo uma taxa de retorno de 10%. Na hora do resgate, você estará com R$ 110. Parece bom, né? Na verdade, depende da inflação. Se o aumento de preços no período também for de 10%, você não conseguirá comprar nada além do game, ou seja, apesar de a quantia ter aumentado em termos numéricos, o investimento não mudou seu poder de compra e não houve ganho real. Agora, se não houver inflação nesses 30 dias, aí, sim, o investimento terá um retorno positivo e, além do jogo, ainda há uma sobrinha para outra aquisição.

A segunda coisa para ficar de olho é a Selic, taxa referencial para juros, que tem valor sempre maior que o da inflação. Vários investimentos, como CDBs (Certificado de Depósito Bancário), LCA/LCI (Letra de Crédito do Agronegócio e Letra de Crédito Imobiliária) e o Tesouro direto têm percentuais de retorno ligados a ela. A Selic é definida por um comitê do Banco Central que faz reuniões periódicas e os resultados são amplamente divulgados nas seções de economia de jornais e revistas.

Por fim, é preciso saber se o investimento é ou não coberto pelo Fundo Garantidor de Crédito (FGC), uma entidade sem fins lucrativos mantida por meio das contribuições de instituições financeiras. Ele garante que o valor aplicado mais os rendimentos sejam ressarcidos em até R$ 250 mil por CPF caso a instituição financeira venha a falir. Por isso, investimentos que contam com essa cobertura são considerados seguros.

FOTOS THINKSTOCK

POUPANÇA

O QUE É — Um dos investimentos mais populares no país, ela é um empréstimo feito ao banco em troca de rendimento.

PRÓS — Tem liquidez diária, ou seja, é possível retirar o dinheiro a qualquer momento. Não há valor mínimo para aplicação, é isenta no Imposto de Renda e praticamente não tem burocracia para abrir esse tipo de conta.

CONTRAS — Costuma ter rendimentos muito baixos. Por exemplo, em 2015, o retorno foi menor do que a inflação e quem optou por esse investimento naquele ano perdeu 2,35% do poder de compra.

FIQUE ATENTO — Pelo baixo retorno, a poupança é desaconselhável para investimentos de médio e longo prazo.

RISCO — Baixo, pois está garantido pelo FGC.

PARA QUEM É RECOMENDADO — Famílias que precisam de dinheiro para emergências, que possa ser retirado a qualquer hora. É ideal para investir valores gastos no dia a dia, como escola, roupas, alimentação...

COM QUEM FALAR — Os bancos geralmente oferecem a abertura de conta poupança.

PREVIDÊNCIA PRIVADA

O QUE É — Optar por ela é apostar que o gestor (um terceiro que vai aplicar seu dinheiro, seja em renda fixa, seja variável) fará melhores escolhas do que você por conta própria. Isso porque você não tem capital suficiente para tal investimento sozinho ou conhecimento de mercado.

PRÓS — É possível investir uma grande quantia de uma vez ou fazer os depósitos em parcelas menores, o que incentiva a disciplina na hora de poupar. Há dois tipos de plano que oferecem vantagens dependendo do objetivo do investidor: o PGBL (Plano Gerador de Benefícios Livres) e o VGBL (Vida Gerador de Benefícios Livres). No primeiro, o valor investido pode ser deduzido de até 12% da renda bruta anual no Imposto de Renda. Porém, na hora que o valor for resgatado, o imposto será cobrado sobre todo o investimento. Já no VGBL, o imposto é cobrado apenas em relação ao que o investimento rendeu. Se o investimento não estiver trazendo bons resultados, é possível pedir portabilidade para outro banco, seguradora ou corretora com melhores taxas.

CONTRAS — As taxas costumam ser elevadas. Podem existir três delas, a de carregamento, cobrada pelo banco toda vez que ocorre um depósito, a de administração, calculada anualmente, e a de saída, descontada quando o dinheiro for retirado. De acordo com especialistas, o ideal é que, somadas, elas não ultrapassem 1,5%, o que dificilmente acontece nos grandes bancos. Acima disso, é muito improvável que haja um rendimento aceitável.

FIQUE ATENTO — Existem duas tabelas para cobrança de imposto na previdência na hora do resgate do seu dinheiro: a regressiva e a progressiva. Na primeira, com o passar do tempo, paga-se cada vez menos imposto. Então, ela é indicada para quem deseja deixar o dinheiro por um longo tempo (mais de 10 anos). Na segunda, o cálculo é como o do Imposto de Renda, ou seja, quanto maior o valor resgatado, maior o imposto. Esse modelo é mais indicado para investir valores baixos por períodos curtos (no máximo quatro anos).

RISCO — Variável. Como não tem cobertura do FGC, se a seguradora falir, você corre o risco de perder todo o dinheiro. Em termos de rendimento, o fundo pode não render tanto quanto as projeções feitas pelo gestor do plano.

PARA QUEM É RECOMENDADO — Famílias que desejam investir a longo prazo e acreditam nas boas escolhas do gestor do fundo.

COM QUEM FALAR — Bancos, seguradoras e corretoras.

CDB

O QUE É — Quando alguém compra um Certificado de Depósito Bancário (CDB) está emprestando dinheiro ao banco. Em troca, a instituição financeira oferece rentabilidade geralmente atrelada ao CDI (Certificado de Depósito Interbancário), que tem valor muito próximo ao da Selic (acima da inflação). O prazo do vencimento do CDB pode variar, desde alguns meses até anos, por volta de cinco ou menos.

PRÓS — Os CDBs são oferecidos por diversos bancos e têm diferentes taxas de remuneração, então a chance de encontrar um bom negócio é grande se você estiver disposto a procurar em várias instituições financeiras, como bancos e corretoras.

CONTRAS — Não é possível retirar o dinheiro antes da data de vencimento. Portanto, é essencial avaliar se a quantia investida não fará falta em alguma emergência. Muitos dos títulos com boa taxa de retorno custam acima de R$ 10 mil, que precisam ser aplicados em uma única parcela.

FIQUE ATENTO — Os CDBs podem ser prefixados ou pós-fixados. Opte pelo pós no caso de investimentos com prazo de vencimento longo, pois assim suas finanças não sofrerão em termos reais com oscilações na Selic ou na inflação. Quanto mais tempo seu dinheiro ficar no CDB, menor será o Imposto de Renda cobrado sobre o rendimento. Para prazos de vencimento de até 180 dias, o valor pago em imposto é de 22,5% e para mais de 2 anos é de 15%

RISCO — Baixo, coberto pelo Fundo Garantidor de Crédito (FGC).

PARA QUEM É RECOMENDADO — Investidor disposto a pesquisar as taxas oferecidas em diversas instituições e que deseja fazer um investimento de médio prazo, de dois a cinco anos. Pode ser uma ótima opção para quem quer poupar para pagar uma escola mais cara quando o filho chegar ao ensino fundamental, realizar o sonho de ir com a família toda para o exterior ou comprar um carro novo.

COM QUEM FALAR — Não converse apenas com o gerente do seu banco. Procure opções em corretoras para encontrar as melhores taxas. Existem também diversos aplicativos que reúnem as opções oferecidas por várias instituições financeiras. Eles podem ser grandes aliados na hora de você comparar prazos de vencimento e rentabilidade.

PREFIXADO OU PÓS FIXADO?

Muitos títulos de renda fixa (CDB, LCA, LCI e Tesouro) se dividem entre essas duas categorias. No prefixado, desde o momento em que é feito o investimento, você já sabe qual é a quantia que receberá no resgate. Porém, como existe inflação, não é possível saber qual será seu poder de compra. Já, no pós-fixado, o investimento é atrelado a um índice ou taxa, como o CDI (Certificado de Depósito Interbancário) e o IPCA (Índice Nacional de Preços ao Consumidor), o que garante ganhos em termos reais, apesar de não se saber numericamente quanto será recebido. Portanto, em termos de rendimento, papéis pós-fixados são mais seguros do que os prefixados e melhor opção em investimentos de longo prazo.

LCA E LCI

O QUE É — As Letra de Crédito do Agronegócio (LCA) e Letra de Crédito Imobiliária (LCI) são títulos de renda fixa emitidos por bancos que aplicam os recursos nos setores imobiliário ou agropecuário. A rentabilidade geralmente é pós-fixada e calculada com base no CDI.

PRÓS — A maior vantagem é a isenção no Imposto de Renda.

CONTRAS — A desvantagem é o valor dos títulos. Os que têm bom rendimento geralmente custam acima de R$ 15 mil e o investimento deve ser feito de uma só vez.

FIQUE ATENTO — A carência mínima para resgatar o dinheiro é de 90 dias, e algumas instituições trabalham com datas de vencimento mais longas, de um ano ou mais. Portanto, não pode ser usado como reserva de urgência.

RISCO — Baixo, com cobertura pelo FGC.

PARA QUEM É RECOMENDADO — Para quem tem quantias acima de R$ 15 mil e pretende investir tudo. Como não há cobrança de imposto, pode ser uma boa opção para curto (acima de três meses) e médio prazo (até cinco anos).

COM QUEM FALAR — Além de conversar com o gerente do seu banco, procure opções em corretoras e faça simulações pela internet para ter uma estimativa do rendimento. Quanto mais informações, melhor.

FOTO: TAY ...ON OR/GETTY IMAGES

"QUANTO MAIS CEDO SE COMEÇA A POUPAR, MAIOR É A POSSIBILIDADE DE UM FUTURO SEM APERTOS FINANCEIROS."

SAMY DANA, ECONOMISTA

TESOURO DIRETO

O QUE É — Ao adquirir um título do Tesouro você compra uma parte da dívida do governo, que devolverá o valor acrescido de rendimentos.

PRÓS — É possível começar a investir com apenas R$ 30. O investimento pode ser feito em parcelas ou de uma só vez.

CONTRAS — Se quiser retirar o dinheiro antes do vencimento do papel, o valor a ser pago pode diminuir consideravelmente e você ter prejuízo. É cobrado Imposto de Renda sobre a rentabilidade, variando de 15% a 22,5% , de acordo com o prazo de resgate.

FIQUE ATENTO — Existem vários tipos de títulos. Para investimentos de longo prazo, os mais indicados são os atrelados ao IPCA, pois têm como retorno a inflação mais um percentual preestabelecido. Ou seja, sempre haverá ganho real.

RISCO — Muito baixo, pois os títulos do Tesouro são assegurados pelo governo. No caso de títulos pós-fixados, o rendimento também está garantido, já nos prefixados pode ocorrer perda real.

PARA QUEM É RECOMENDADO — Pela boa rentabilidade e segurança, é o investimento mais recomendado para quem deseja investir a longo prazo. Ótima opção para pais que querem garantir a faculdade dos filhos ou dar um presente especial quando completarem 18 anos.

COM QUEM FALAR — Corretoras e bancos trabalham com títulos do tesouro. Procure alguma instituição financeira que não cobre taxa de administração.

FONTES: NID A ISABEL MARQUES SARAIVA, COORDENADORA DO CURSO DE GRADUAÇÃO TECNOLOGIA EM GESTÃO FINANCEIRA DO SENAC EAD; FERNANDO AQUINO, CONSELHEIRO DO CONSELHO FEDERAL DE ECONOMIA (COFECON); FABIO GALLO, PROFESSOR DE FINANÇAS DA FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS (FGV)

CRIANÇAS NÃO ENTRAM

JÁ RECEBEU UM CONVITE PARA UMA FESTA DE CASAMENTO QUE NÃO SE ESTENDIA A SEUS FILHOS? ESSE VETO TEM SIDO UMA OPÇÃO PARA NOIVOS QUE PREFEREM ORGANIZAR A CELEBRAÇÃO APENAS PARA MAIORES DE 18 ANOS

TEXTO **VANESSA LIMA**

"ONDE ESTÃO os convites das crianças? Elas não precisam?" Foram essas as perguntas que a jornalista Luciana Wernersbach, 35 anos, ouviu de tias e primas ao chamar a família para seu casamento, que aconteceu no final de junho, no Espírito Santo. Crianças não tinham mesmo convites porque os noivos escolheram fazer uma comemoração apenas para os adultos. "Logo que falei sobre a minha decisão, minha sogra se assustou, pois nunca tinha visto isso. Mas entendeu", lembra Luciana. A opção por fazer uma festa exclusiva para maiores foi tomada por segurança e também por uma questão financeira. "O espaço tem uma piscina aberta e a praia logo à frente, o que poderia ser perigoso. Além disso, cada criança acima de 7 anos paga igual a um adulto. Como a festa será para poucos convidados, dei preferência a amigos", explica.

"Geralmente, os noivos pensam nos pais das crianças, para que eles possam aproveitar melhor sem ter que se preocupar, e, muitas vezes, para evitar os custos de ter uma área focada para o público infantil", diz Camilla Piccini, diretora da feira Casar, que acontece anualmente em várias capitais brasileiras. E opina: "Não acho indelicado, especialmente quando a festa é à noite, horário em que as crianças estão dormindo. Já quando é de manhã ou na hora do almoço, os noivos devem pensar em algo para as crianças, que, com frequência, vão junto", diz.

O assunto tem gerado discussão. Enquanto alguns se revoltam e dizem que se recusariam a ir a um evento no qual seus filhos não fossem bem-vindos, outros compreendem a decisão e acreditam que os noivos são livres para escolher uma cerimônia assim, se quiserem.

TRIBUNAL ONLINE

OS LEITORES OPINARAM SOBRE ESSA DECISÃO DOS CASAIS NAS REDES SOCIAIS DA **CRESCER**

"Que pena! Eu jurava que o casamento era o tipo de festa mais familiar que existia. Pelo jeito, não é mais, já que estão cogitando de nos impedir de levarmos as pessoas que mais amamos: nossos filhos."
THAÍS BALSI, MÃE DE MARINA, 2 ANOS

"Não me ofendo. Entendo que não tem a ver com o fato de crianças não serem bem-vindas. Nesse caso, os motivos estão bem explicados. Não acho que deva ficar a critério dos pais porque a festa não é deles e nem todos os convidados têm bom senso."
FLAVIA LUIZIANE, MÃE DE JUNIOR, 17 ANOS, JOANNA, 2, E GUSTAVO, 6 MESES

"Está ficando impossível isso: hotel não aceita crianças, voos não aceitam crianças, restaurantes também não e, agora, casamentos. Daqui a pouco, as creches não vão mais aceitar! Cada coisa..."
HELENA CAIXETA, MÃE DE LUCAS, 8 ANOS, E LARA, 6

"Iria numa boa. As regras são impostas pelos noivos. Se eles preferem uma festa sem crianças é um problema deles. Eu sempre posso aceitar ou não o convite, adaptar-me ou não às regras."
CAROLINA PINHEIRO, MÃE DE CAETANO, 3 ANOS

CASAMENTO SEM CRIANÇAS VIRA MODA NO BRASIL.

PALAVRA DO ESPECIALISTA

"Esse tipo de proibição em casamentos não é algo novo. O que é recente é a atual postura com relação às crianças. São tantas proibições que acabamos excluindo os pequenos da convivência em sociedade. É fato que um casamento é pouco atrativo para uma criança. Por isso, muitos casais optam por contratar recreadores e até montam um cardápio kids. Acho que devemos incluir as crianças sempre nos ambientes sociais, respeitando suas necessidades – e sempre digo isso aos noivos. No entanto, às vezes, eles não querem e fim. Alguns convidados se sentem ofendidos ou não têm com quem deixar as crianças e, por isso, não comparecem. Mas tem quem entenda. Oriento os noivos a falarem pessoalmente. Escrever no convite é difícil porque pode soar indelicado. Recomendo que não se use a palavra 'proibido'. Deve vir como uma sugestão para que os pais deixem as crianças em casa e, assim, consigam aproveitar melhor."

CYNTHIA RIBEIRO, WEDDING PLANNER DA EMPRESA DE ASSESSORIA MATRIMONIAL EVENTORAMA (SP)

VOCÊ IRIA A UM CASAMENTO EM QUE CRIANÇAS NÃO PODEM IR?

Perguntamos aos nossos leitores o que eles fariam se recebessem um convite anunciando que não podem levar os filhos. Confira algumas respostas:

"Onde não cabe minha filha não me interessa estar. Eu decido se devo levá-la ou não. Acho deselegante os noivos fazerem essa imposição. Para mim, é uma forma de preconceito."

LILIAN DE SOUZA, MÃE DE ANA CLARA, 7 ANOS

"Iria! Dependendo do horário, acho horrível para as crianças: elas choram, estão com sono e sofrem com o barulho do som alto No final, ninguém se diverte, principalmente nós, mães."

ANDRESA BISPO, MÃE DE ISADORA, 3 ANOS

"Isso é atitude de quem não tem filhos e não sabe a relação de amor que isso envolve. É algo egoísta. Se não tem condição de bancar uma festa, não faça! Agradeceria o convite, mas deixaria claro que não iria."

ALINE PABLO, MÃE DE THEO, 4 ANOS, E GRÁVIDA DA ALICE

PARTICIPE DA SEÇÃO POLÊMICA DO MÊS

FOTO: RAGIP JELK VURAL/TH NKSTOCK

20 DICAS PARA VOCÊ FICAR AINDA MAIS LINDA

NASCE UMA MÃE, NASCE A FALTA DE TEMPO. E SE A AGENDA FICA LOTADA ATÉ PARA OS CUIDADOS BÁSICOS, QUE DIRÁ PARA FAZER ESCOVA NO CABELO. MAS, CALMA! SEU VISUAL NÃO PRECISA SOFRER DRÁSTICAS CONSEQUÊNCIAS APÓS OS FILHOS. VEJA COMO CUIDAR DA BELEZA SEM ALTERAR A ROTINA

TEXTO **RENATA MENEZES**

VOCÊ deixou de lado os cuidados de beleza depois que seu filho nasceu? Nós fizemos essa pergunta para as leitoras da CRESCER e descobrimos que a maioria das mulheres não só diminuiu as idas ao salão, como também mudou seus hábitos no dia a dia. Das 235 mães que responderam nossa pesquisa, 46% disseram que agora só andam com o cabelo preso; 9% informaram que saem de casa sem maquiagem e fazem isso no trajeto ou já no trabalho; 4% confessaram que fazem sua própria depilação e 8% que não usam mais make nenhum. Quem sentiu na pele a maioria dessas mudanças foi Wanessa Zuleva, 38 anos, mãe de Pedro Augusto, 2. "Além do meu cabelo viver preso, de ter virado manicure e depiladora, atualmente mal passo batom. Só lembro dele quando os meus lábios começam a rachar no inverno", informa. Sobre o cabelo, ela brinca que ele voltou a ser virgem. "Sem tinta, sem hidratação e sem corte", diz aos risos. A gente sabe que a rotina de cuidados com uma criança não é fácil. Mas, com alguns produtos-chave e truques práticos dá, sim, para ficar linda sem colocar em risco suas horas de sono em nome da beleza ou deixar de estar junto da sua família. Leia a seguir. Sua autoestima agradece!

STO G AMIE GR ../GETTY MAGES

ROSTO JOVEM E BONITO

OLHO GATINHO, ADESIVO PARA SOBRANCELHAS, CREMES MULTIFUNÇÕES E QUE ESCONDEM AS RUGAS DÃO UM UP NO VISUAL EM MENOS DE DEZ MINUTOS. DÁ PARA ACREDITAR?

1 ALONGAMENTO DE CÍLIOS

A técnica que consiste em colar cílios sintéticos fio a fio aos naturais é feita em salão e dispensa o uso de curvex e das máscaras de cílios no dia a dia. O procedimento demora cerca de duas horas, mas o resultado compensa pois você vai ficar com um olhão de boneca durante um mês, sem fazer absolutamente nada. Custa cerca de R$ 200.

2 ADESIVO PARA SOBRANCELHAS

Sim, ele existe e é novíssimo. O adesivo já vem pronto em vários formatos e é só aplicar sobre os fios. É ótimo para aquele dia que você tem um evento importante. O único problema é que eles não devem ser usados sempre, porque na hora de retirar podem puxar um pouco os pelos, causando falhas. Custa US$ 49,99 no *aliexpress.com*

3 MOLDE PARA OLHO GATINHO

O efeito olho puxado que virou um hit da maquiagem requer tempo e prática para fazer. Mas você já encontra nas lojas o molde (R$ 12,50) para copiar esse efeito com o delineador ou o próprio adesivo (R$ 20) que é só colar na pálpebra. É tão fácil que não demora nem cinco minutos para fazer. Fica perfeito, sem borrão!

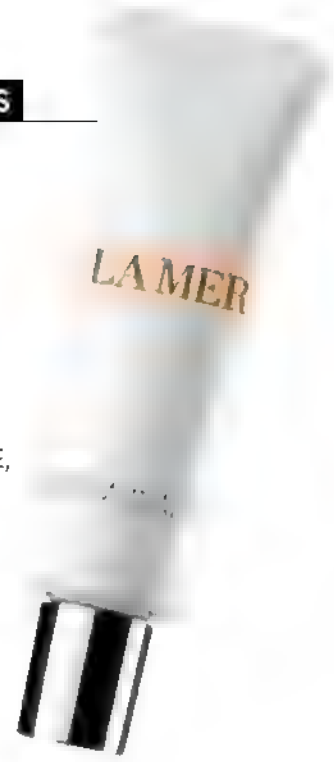
4 BB, CC, DD...

Já estamos na letra E desses cremes multifuncionais que unem vários produtos em um só. O BB Cream hidrata, uniformiza e protege a pele. O CC Cream, por exemplo, alia hidratação, proteção solar e base, já o DD Cream inclui agentes que combatem o envelhecimento precoce. O EE Cream é um pouco diferente dos outros porque é destinado à limpeza facial potente com hidratação. Ao usá-los, você economiza tempo porque não precisa passar vários produtos, um para cada fim.

5 EFEITO CINDERELA

O blur é um creme facial que camufla as rugas, disfarça espinhas e fecha os poros. "Ele cobre, iguala e tensiona a pele", informa a dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia, Deise Iamada (SP). Por ter uma ação de dissipar a luz, ele também é chamado de creme com efeito Photoshop. Geralmente ele já vem com base mas, caso contrário, passe o filtro solar com base por cima. O efeito desaparece de quatro a oito horas.

APOSTAS CERTEIRAS



THE REPARATIVE SKINTINT, SPF 30, LA MER (R$ 540) – PROTEGE, REGENERA, HIDRATA E SERVE COMO BASE

HYALURON-FILLER CC CREAM, EUCERIN (R$ 210,50) – TEM PROTETOR SOLAR, HIDRATANTE E ATIVOS QUE CORRIGEM AS RUGAS E IMPERFEIÇÕES DA PELE.

EFFACLAR BB BLUR, LA ROCHE POSAY (R$ 129,90) – POSSUI ATIVOS QUE CONTROLAM A OLEOSIDADE POR ATÉ NOVE HORAS. UNIFORMIZA A PELE EM QUESTÃO DE SEGUNDOS

MÃOS PERFEITAS

ESTAR COM A PELE DAS MÃOS MACIAS, SEM MANCHAS E COM A MANICURE EM DIA NOS FAZ SENTIR MUITO MAIS BONITAS. PRODUTOS, ADESIVOS E ESMALTES TECNOLÓGICOS AJUDAM A DAR AQUELA REPAGINADA NAS MÃOS EM TEMPO RECORDE.

6

HIDRATANTE NOTURNO

Se durante o dia é complicado lembrar de passar um creme nas mãos, invista em um produto noturno que age enquanto você dorme, hidratando e clareando a pele. O melhor de usar esse tipo de creme é que você também evita ficar com as mãos melecadas e escorregadias durante o dia.

7

GARRAS POSTIÇAS

Sabe aquela semana que sua unha está horrível e não deu para ir na manicure? As unhas falsas de gel podem ser a solução. O processo para aplicá-las é facílimo. Basta passar uma cola específica na unha (tem produto que já vem com a cola na própria unha) e pressionar bastante a falsa sobre a verdadeira. Para finalizar lixe do jeito que quiser. Segundo os fabricantes, as unhas postiças não quebram, não lascam e duram até uma semana, mesmo se você lavar a louça. Elas são tiradas com água quente. Estão disponíveis em diversas cores e têm até nail art!

8

ADESIVO PRÁTICO

Além de não ter que esperar o esmalte secar, os adesivos duram de sete a 15 dias. Para aplicar é preciso estar com as unhas limpas, dar uma empurrada na cutícula e colocá-los sobre a unha. Só tome cuidado para não formar bolhas. Se isso acontecer, retire e cole novamente. A sobra do adesivo deve ser dobrada para baixo e retirada com uma lixa. Para durar mais, passe por cima uma camada de base de secagem rápida. O processo todo dura cinco minutos. A cartela com dez adesivos custa cerca de R$ 10.

9

ESMALTAÇÃO EM GEL

Já ouviu falar nessa técnica realizada nos salões e esmalterias? Ela deixa as unhas perfeitas por um período de 15 dias a um mês. A diferença está no tipo de esmalte utilizado, que é à base de gel, e no processo de secagem. "As mãos entram em um aparelho que emite raios ultravermelhos e luz de LED, aumentando a durabilidade do produto e a fixação", diz Paula Heleno, da Turquesa Esmalteria (SP). Retirar a cutícula, aplicar o esmalte e deixar as mãos na máquina leva cerca de uma hora. A demora vale a pena porque as unhas ficam intactas, sem alterar o brilho ou descascar por quase um mês. O mais legal dessa técnica é que além de durar mais, você sai do salão com as unhas completamente secas. A esmaltação em gel custa cerca de R$ 50 (mãos) com retirada de cutícula. Em algumas esmalterias é cobrado aproximadamente R$ 10 para retirar o esmalte, caso você não vá fazer o procedimento novamente.

APOSTAS CERTEIRAS

REPAIRING NIGHT CREAM, MAVALA (R$ 266) – É UM TRATAMENTO INTENSIVO PARA MÃOS SECAS E DANIFICADAS TAMBÉM HIDRATA, REVITALIZA E CLAREIA

ESMALTE GEL COM EFEITO VERNIZ, BELLA BRAZIL (R$ 6,49) – O PRODUTO CONTÉM D'PANTENOL ATIVO QUE PROMETE UNHAS MAIS FORTES E RESISTENTES. ALÉM DISSO, TEM ALTA FIXAÇÃO E DISPENSA USO DE CABINE.

UNHAS DE GEL AUTOCOLANTES IMPRESS (34,90) – CONTÉM 24 UNHAS CURTAS QUE SÃO FÁCEIS DE APLICAR E TÊM DURABILIDADE DE SETE DIAS.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

CABELO SEMPRE LINDO

LAVAR, HIDRATAR, PINTAR, CORTAR, ESCOVAR. ATÉ OS FIOS DA GISELE BÜNDCHEN NECESSITAM DESSES CUIDADOS. VEJA DICAS PARA TER UMA CABELEIRA MARAVILHOSA, SEM ESFORÇO.

10 ESCONDA OS BRANCOS

O corretivo instantâneo para cabelo ajuda a camuflar os fios brancos que teimam em aparecer e não deu tempo de pintar. Só tome cuidado porque esses produtos podem sair na primeira lavagem ou, dependendo do fabricante, até na quinta.

11 HIDRATE NO CHUVEIRO

Use máscaras e sachês de tratamento de choque que são passadas ainda na ducha. "O vapor d´água abre as escamas do fio e deixa os agentes emolientes penetrarem, garantindo maciez", informa o hair stylist do Botique Beauté, Charles Veiyga (SP). É indicado usá-las ao menos uma vez por semana e, quando você optar por esse tratamento, pode abrir mão do condicionador.

12 SEQUE COM PAPEL-TOALHA

Para fugir do frizz sem ter que usar o secador, use o truque do papel-toalha. Penteie os fios, retire o excesso com uma toalha e, no final, passe o papel apertando do comprimento às pontas. Se você curte o fio ondulado, amasse o papel de baixo para cima. Deixe secar naturalmente. "O papel absorve a água e evita o atrito, diminuindo o arrepiado", diz Veiyga.

13 INVISTA NO COQUE!

No dia que o seu cabelo acordar em um bad hair day realmente a melhor forma de arrumá-lo rapidamente é fazendo um coque! O penteado democrático fica bonito em qualquer tipo de fio e ainda evita os puxões daquelas mãozinhas fofas.

14 LAVE A SECO

Se o problema é a falta de tempo, também esqueça lavar a cabeça todos os dias, mesmo se o seu cabelo é oleoso. "Isso não deixa o couro cabeludo saudável. O ideal é lavar um dia sim, o outro não", diz Veiyga. Para dar um fim na oleosidade, use os xampus a seco, espécie de talco que é colocado em cima da raiz.

15 CORTE PRÁTICO

Não é raro a mulher depois que tem filhos passar a tesoura no cabelo para facilitar os cuidados diários, modernizar o visual e minimizar a falta de volume, caso os fios tenham caído muito durante a gravidez. Mas, se a ideia é praticidade, essa pode não ser a melhor escolha. "Todo mundo pode ter o cabelo que quiser, mas isso vai depender do tempo que a pessoa quer gastar para cuidar", informa Veiyga, que sugere cortes curtos para quem tem cabelo liso e pouco volume e longos para as mulheres com fios cacheados, enrolados e volumosos.

APOSTAS CERTEIRAS

NET MASK, TRUSS (R$ 180) – ADERE NAS ÁREAS MAIS POROSAS DOS FIOS, HIDRATANDO, RECONSTRUINDO E NUTRINDO TODOS OS TIPOS DE CABELO

HAIR TOUCH UP, L'ORÉAL PROFESSIONNEL (R$ 99,99) – O PRODUTO CORRIGE INSTANTANEAMENTE AS RAÍZES DESBOTADAS E OS FIOS BRANCOS.

SHAMPOO A SECO FORÇA E BRILHO, BATISTE (R$ 35,60) – REMOVE A OLEOSIDADE DA RAIZ E DÁ BRILHO NA HORA. POSSUI ARGININA, QUE ESTIMULA O CRESCIMENTO DOS FIOS.

FOTOS DIVULGAÇÃO E JGI/JAMIE GRILL/GETTY IMAGES

PELE DE PÊSSEGO

FICAR COM A CÚTIS LISA, SEDOSA E HIDRATADA PODE SER MAIS RÁPIDO E SIMPLES DO QUE VOCÊ IMAGINA. VEM VER!

16 CREME CORPORAL EM SPRAY

Com textura aquosa, ele é ótimo para manter bem longe o ressecamento da pele e tem aplicação fácil. É só espirrar pelo corpo todo e deixar secar antes de colocar a roupa. Assim como o desodorante em spray, o produto não precisa ser espalhado com a mão. Passe todos os dias.

17 HIDRATANTE DE BANHO

À base de ativos emolientes e que penetram mais facilmente na pele, o produto virou o queridinho das mulheres porque é utilizado ainda no chuveiro. "Ele evita o ressecamento da pele e o processo todo não dura nem um minuto. Antes de sair da ducha, passe o creme hidratante com a pele ainda molhada. Retire o excesso com a toalha", explica a dermatologista. É recomendado usar todos os dias.

18 CERAS DEPILATÓRIAS

Elas são mais rápidas para depilar em casa até que a própria lâmina e removem o pelo pela raiz. São vendidas tanto para a área do corpo como para o rosto. A folha com a parte da cera deve ser colocada sobre a pele limpa e retirada no sentido do pelo. Pode doer um pouco principalmente para quem não está acostumada. A perna só volta a ficar peluda depois de 15 dias a um mês.

19 MEIAS ESFOLIANTES

Já ouviu falar delas? É só calçá-las com os pés limpos, deixar agir por uma hora, retirar e lavar. "Dentro delas têm ácidos que em três dias descama a pele, retirando as células mortas", diz Paula Heleno. Como são de plástico, é ideal usar uma meia de tecido por cima para evitar quedas.

20 DEPILADORES ELÉTRICOS

Os mais antigos removem o pelo por meio de uma ação rotativa de pinça, o que acaba doendo um pouco. Já os mais modernos contam com a tecnologia de Luz Intensa Pulsada (LIP). Os flashes de luz disparados na raiz do pelo provocam a queda dos fios, sem dor. Com o uso contínuo eles desaparecem para sempre.

APOSTAS CERTEIRAS

ÓLEO EM PASTA CEREJA E AVELÃ TODODIA, NATURA (R$ 39,90) – TEM UMA TEXTURA QUE SE TRANSFORMA EM CREME E FORMA UM FILME PROTETOR QUE PROTEGE A PELE. DEVE SER ENXAGUADO

MEIA ESFOLIANTE FOOTNER, MIP BRASIL (R$ 59,90) – REMOVE A CALOSIDADE E ASPEREZA DOS PÉS. CONTÉM UM PAR DE MEIAS

DEPILADOR LUMEA PRECISION SC2003, PHILIPS (R$ 2.599) – PARA USO NO CORPO, ROSTO E VIRILHA. NÃO É INDICADO PARA PELES NEGRAS.

FOTOS DIVULGAÇÃO

Sugestão do editor

Crescer

DÚVIDAS ⓘ SAIBA COMO USAR O NOVO

Edição do m

Comer bem
dizer comer
ingerir alimen
var acos e os
saudáveis po
Veja como to
realidade na
desde a prim
refeição

Leia agora

O que você precisa ler

Direto da redação

Mãe dá à luz a quatr
em intervalo de 11 m

CAPA

Dias frios com mais saúde

Revista

Edição DO MÊS

Edições ANTERIORES

Versões EM PDF

Baixe o app da Crescer

e tenha dicas preciosas sobre comportamento e criação de seus filhos

Destaques | Fácil de navegar | Últimas edições | Leitura off-line | Melhor experiência de leitura

BAIXE GRÁTIS. DISPONÍVEL PARA

APP.REVISTACRESCER.GLOBO.COM

A BELEZA DO TEMPO

MAIS DE 7 MIL QUILÔMETROS SEPARAM A FOTÓGRAFA IVETTE IVENS E SEUS DOIS FILHOS, QUE MORAM EM CHICAGO (EUA), DOS AVÓS MATERNOS LITUANOS. E SOMENTE UMA VEZ POR ANO ESSE ENCONTRO É POSSÍVEL. NO VERÃO PASSADO, A MÃE REGISTROU A FAMÍLIA, EXALTANDO A SEMELHANÇA ENTRE ELES E A POESIA QUE HÁ NO ENVELHECER

TEXTO **VANESSA LIMA**
CO[illegible]**ÓRIA BATISTOTI**
[illegible]**IVENS**

O CARINHO ENTRE O AVÔ, ROMUALDAS, E OS NETOS, KEVIN E DYLAN, É RETRATADO NESTE ENSAIO.

Saudade. Foi esse o sentimento que impulsionou a fotógrafa lituana Ivette Ivens, 27 anos, a registrar os raros momentos que os filhos, Kevin, 5, e Dilan 3, passam junto dos avós maternos. A sensação começou há sete anos, quando ela deixou a Lituânia e partiu para Chicago (EUA) para começar uma família. "Depois que me mudei, não vejo meus pais com tanta frequência, apenas uma vez ao ano. Como sei que não temos muito tempo – eles já estão com mais de 70 anos –, passei a apreciar cada instante que vivemos juntos", conta a fotógrafa, que é casada com um norte-americano.

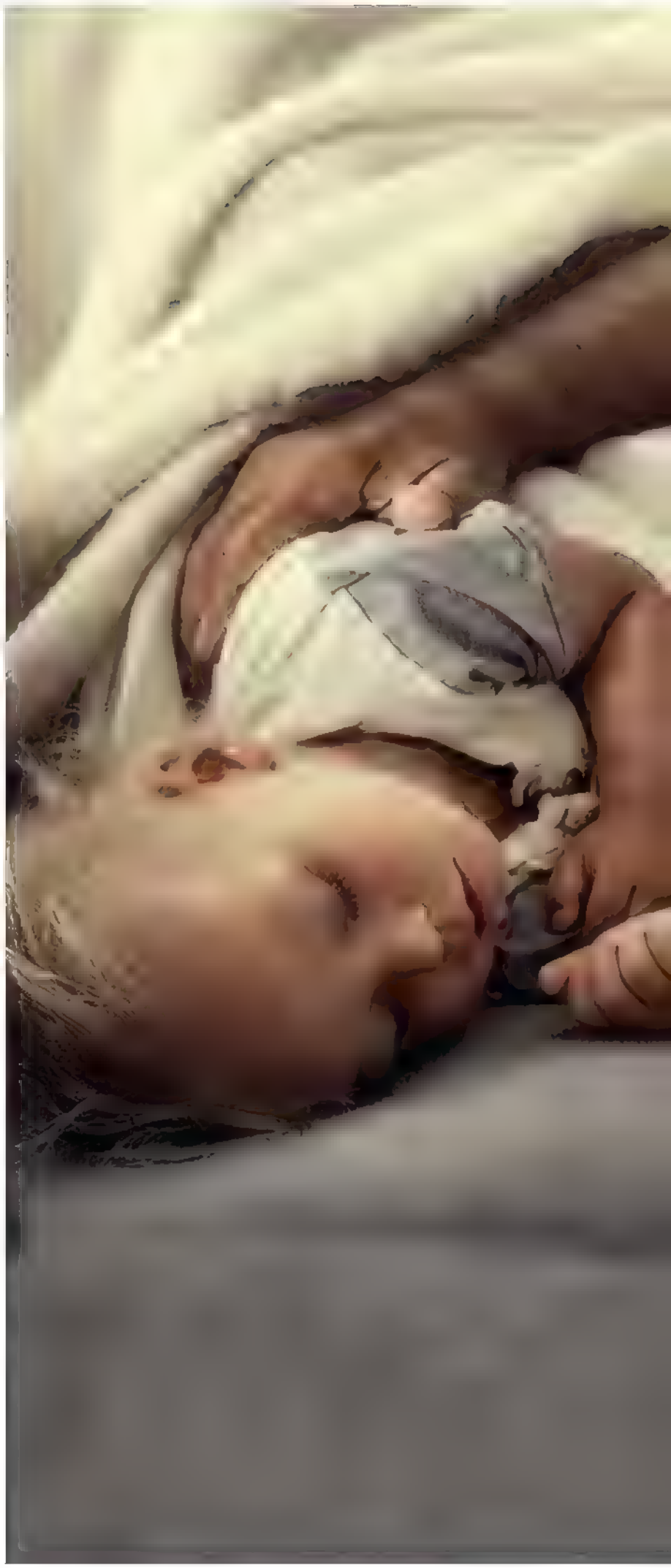
O verão passado (que vai de julho a setembro no Hemisfério Norte) foi a última vez em que a família se reencontrou e foi também a primeira em que Ivette decidiu sacar sua câmera e capturar o relacionamento de Romualdas e Jadvyga, seus pais, com os netos – sem nenhuma pretensão especial. A princípio, as fotos serviriam simplesmente para compor o álbum de família. "Eu nem estava compartilhando as imagens em minhas redes sociais porque achava que elas eram muito pessoais e porque minha mãe não gosta de ser fotografada, muito menos de aparecer na internet. Mas um dia eu tirei uma foto deles quatro dormindo e fiquei apaixonada. Então, postei em meu perfil", conta.

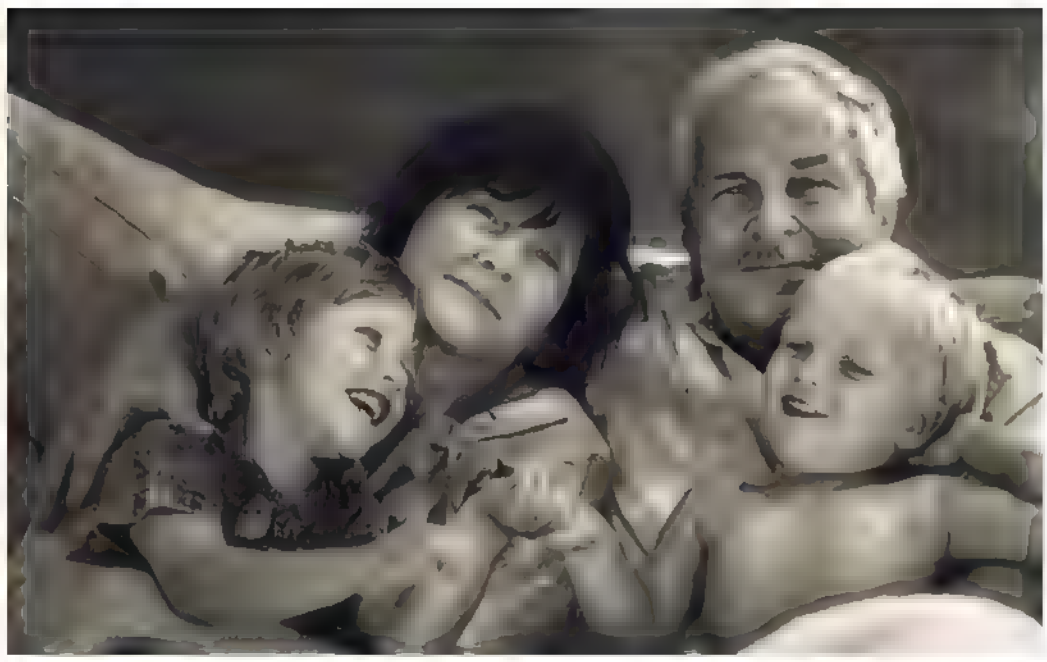
O retrato recebeu tantos elogios que Ivette decidiu reunir todos os registros que havia feito ao longo daquela temporada em um projeto e nomeá-lo de *Gerações*. Em fotos coloridas e em preto e branco, ela capturou o vínculo entre netos e avós em situações espontâneas. "A maneira como eles agem naturalmente, sem ligar para a presença da câmera, e a forma como eles se amam é muito bonita e genuína", conta ela, que eternizou passeios ao ar livre, leituras e cochilos preguiçosos. A maternidade, aliás, foi o empurrão que faltava para que Ivette entrasse no mundo da fotografia há cinco anos. "Sempre amei crianças e sabia que eu seria mãe cedo. Não queria esperar ou ter uma carreira consolidada antes. Sabia que era minha vocação", diz.

ELO FAMILIAR

Quem vê a cumplicidade da família pelas lentes de Ivette pode nem imaginar a distância que os separa. Mas isso se tornou possível porque, segundo ela, mesmo morando em países distintos, os avós sempre participaram da criação dos meninos e conseguiram conquistá-los com facilidade. "Meu pai é o avô que qualquer criança gostaria de ter. Ele aproveita muito o tempo que passa com meus filhos e conta histórias. Ainda que mais introspectiva, minha mãe também é a melhor. A relação de ambos com Kevin e Dilan é maravilhosa desde a primeira vez em que se viram", conta.

A mãe de Ivette, Jadvyga, encontrou ainda outro significado para as imagens: "Ela não estava conseguindo li-





À ESQUERDA, A SONECA DE KEVIN COM O AVÔ. À DIREITA, NO ALTO, OS AVÓS COM OS DOIS NETOS, EM UM DOS MOMENTOS DE CUMPLICIDADE. ACIMA, ROMUALDAS CARREGA DILAN NAS COSTAS SEM DESGRUDAR DA MÃOZINHA DO NETO.

A FACILIDADE PARA CAIR NO SONO É ALGO COMUM ENTRE AS CRIANÇAS E OS AVÓS.

DIA DOS AVÓS: O BOM DE TÊ-LOS AO LADO

dar muito bem com o fato de estar envelhecendo e as fotos serviram como uma terapia para ela enxergar a beleza da sua idade", explica.

Além de valorizar a estética e a graça da fase atual da vida dos pais, de forma sensível, Ivette se atentou ainda para as semelhanças existentes entre o comportamento de avós e netos, apesar das décadas que separam suas idades. "Às vezes, as crianças começam a falar e caem no sono. É engraçado, porque, hoje, meu pai tem esse comportamento também. Eles são tão parecidos!", conta a fotógrafa. "Nossos pais estão envelhecendo e ficando mais brincalhões, mas eles também têm tanto conhecimento... E nós somos o que somos por conta deles. Devemos agradecer por isso e dar a eles os melhores anos de sua velhice, assim como fizeram quando éramos crianças", diz a fotógrafa, que já está preparando a câmera para eternizar, mais uma vez, a próxima visita à casa de seus pais.

NO ALTO, KEVIN OBSERVA AS BORBOLETAS SOB O OLHAR ATENTO DO AVÔ. ACIMA, OS QUATRO LEEM E BRINCAM, APROVEITANDO OS RAROS E TÃO VALIOSOS MOMENTOS JUNTOS.

A CARA DE SAPECA DE KEVIN OBSERVA O AMOR ENTRE OS AVÓS NESSE ABRAÇO TRIPLO.

HISTÓRIAS DE NINAR

A HORA DE DORMIR VAI SE TORNAR UMA BRINCADEIRA PARA O SEU FILHO. INSPIRE-SE NOS CONTOS DE FADA PARA CRIAR LOOKS CONFORTÁVEIS E FAZER ELE CAIR NO SONO!

ALICE VESTE **CAMISETA** DE ALGODÃO, R$ 235, DA TROUSSEAU. **MACACÃO** DE [illegible]LHA, R$ 74,99, DA DEDEKA. [illegible]**TUFA** DE POLIÉSTER, R$ 70,97, [illegible]DEDEKA. **TIARA** BORDADA [illegible]70, DA ROANA.

ENZO ESTÁ DE **CAMISETA** DE MALHA, R$ 109, CAMU CAMU. **CAMISA** DE ALGODÃO (CONJUNTO COM CAMISA E CALÇA), R$ 235, DA TROUSSEAU. **CAPA** DE MALHA (CONJUNTO COM PIJAMA), R$ 111,50, DA DEDEKA E **BROCHE** DE METAL, R$ 45, DO BRECHÓ BOROGODÓ.

QUARTO DE ALBUQUERQUE PERES ARQUITETURA PARA A QUARTOS ETC. COLCHA E FLORES ARTIFICIAIS DA ETNA.

PETER PAN

EKATHERINI VESTE **CAMISOLA** DE ALGODÃO, R$ 150, DA MÃE ME QUER. **BODY** [illegible], DA TITETIS. **LAÇO** DE GORGURÃO, R$ 35,70, DA ROANA. **MEIA** DE ALGODÃO, R$ 12,50, DA LUPO.

ANTHONY USA **CAMISETA** DE ALGODÃO, R$ 110, DA CAMU CAMU. **CALÇA** DE MALHA, R$ 42,90, DA BB BÁSICO. **CAMISA** DE PIJAMA DE MALHA, R$ 44,90, DA TITETIS. **SAPATO** DE PLÁSTICO, R$ 150, DA MELISSA.

QUARTO DA ARQUITETA THAIS VENTURELLI PARA A QUARTOS ETC.

A PRINCESA E A ERVILHA

MARIA CLARA VESTE MACACÃO DE ALGODÃO BORDADO, R$ 395, DA TROUSSEAU. CALÇA DE PIJAMA DE ALGODÃO, R$ 139, DA CHICCO.

QUARTO DA LODO BARANA ARQUITETURA PARA A QUARTOS ETC. FUTONS DA FUTON COMPANY. ENXOVAL DE CAMA DA ETNA.

CHAPEUZINHO VERMELHO

LUCAS VESTE **CAMISETA** DE ALGODÃO, R$ 163, DA GREEN. **CALÇA** DE POLIÉSTER (O CONJUNTO DE CALÇA E BLUSA), R$ 89,90, DA RENNER. **GORRO** DE TRICÔ, R$ 110, DA ARCOBALENO, **ÓCULOS** DE METAL, R$ 320, DA RAY-BAN.

ANA ALICE USA **MACACÃO** DE MALHA, R$ 86, DA DEDEKA. **PONCHO** DE TRICÔ, R$ 241, DA PAOLA DA VINCI. **MEIA** DE ALGODÃO (KIT COM TRÊS PARES), R$ 19,90, DA PIMPOLHO.

QUARTO DA ARQUITETA ÉRICA SALGUERO PARA A QUARTOS ETC. CORTINA DA ETNA. MANTA DE PATCHWORK DA PANACÉIA. CESTA DE PIQUENIQUE DE ACERVO PESSOAL.

BRANCA DE NEVE

ELÓRA ESTÁ DE PIJAMA DE ALGODÃO, R$ 230, DA TROUSSEAU. **CAMISA** DE ALGODÃO PIMA PERUANO, R$ 145 (O CONJUNTO COM CAMISA E CALÇA), DA BOBOTCHO. **MEIA** DE ALGODÃO, R$ 6,50, DA MINIMALS. **PANTUFA** DE POLIESTER, R$ 70,90, DA DEDEKA. **TIARA** DE CETIM, R$ 50, DA ANIMÊ.

QUARTO DO ARQUITETO MARCELO ROSSET PARA A QUARTOS ETC. CAMAS PARA NEWBORN DA LOVE PROP E BRINQUEDOS DA BICHOS DE PANO PARA FÁBRICA IDEIAS.

CACHINHOS DOURADOS

ISAAC VESTE **MACACÃO** DE POLIÉSTER, R$ 119, DA ARCOBALENO.

QUARTO DO ARQUITETO **BICK SIMONATO PARA A QUARTOS ETC.** URSOS DE PELÚCIA **DA BUBA. EDREDOM EM PATCHWORK DA PANACÉIA.**

ANÃO SONECA

GUSTAVO USA MACACÃO DE TRICÔ, R$ 169,90, DA BABY GAP. GORRO DE TRICÔ, R$ 49,90, DA RENNER. MEIA DE ALGODÃO, R$ 12,50, DA LUPO.

CÔMODA DA QUARTOS ETC. MANTA PATCHWORK DA PANACÉIA.

LANÇAMENTOS

POR **ALBERTO LINS** (COLABOROU **VITÓRIA BATISTOTI**)

1

VEJO FLORES EM VOCÊ

A atriz e apresentadora Mariana Kupfer assina uma coleção especial da Balletto, loja especializada em artigos de balé. As peças podem ser customizadas na hora da compra, como com aplicações dessas rosas de organza superdelicadas. Elas também aparecem nas cores branca e lilás.

BALLETTO, R$ 3,50, CADA ROSA. MEDE 35 MM.

2

HORA DO LANCHE

Feitas de tecido impermeável e com interior térmico, as lancheiras infantis da Pitu Bags são uma ótima opção para conservar frutas e sucos fresquinhos — e ainda trazem estampas fofas, como essa de cachorros.

PITU BAGS, R$ 100. MEDE 18 CM X 4,5 CM X 11 CM

3

NOSTALGIA

O querido personagem Bambi ganha sua versão em sapatilhas. O clássico modelo de plástico da Melissa recebeu o rosto do bichinho e é produzido nas versões dourada, mostarda, preta e rosa.

MELISSA, R$ 110, TAMANHOS DO 17 AO 26.

4

ROUPA DIVERTIDA

Alegre, confortável e sem gênero: essa é a proposta da Mini.Mi, nova marca infantil que chega ao mercado esse mês. Misture listras e estampa de cachorro-quente para criar looks divertidos!

MINI.MI, BLUSA, R$ 59, E SHORT, R$ 85, TAMANHO DE 3 MESES A 3 ANOS.

5

CUIDADO PATERNO

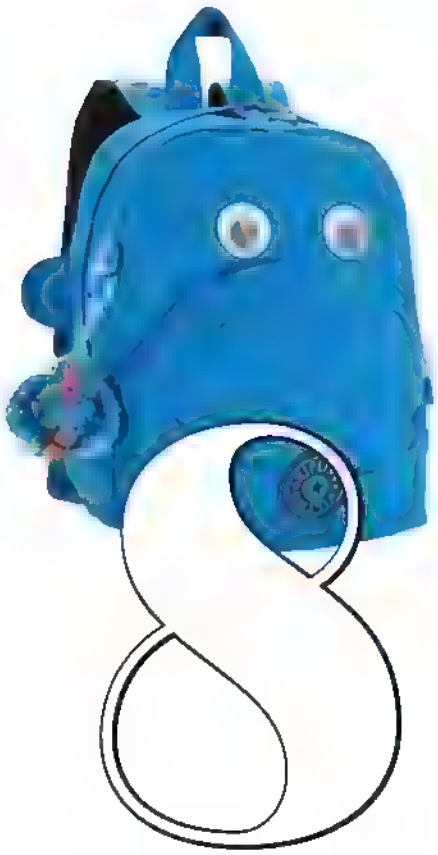
Com a mochila Papai e Bebê da Natura, o passeio em família fica ainda mais especial e seguro. A mala já vem equipada com xampu, condicionador, água-de-colônia, sabonete e óleo vegetal, lenços umedecidos, trocador e um guia de boas-vindas para o pai.

NATURA, R$ 298.

6 MÓVEL SABOROSO

A cadeira projetada pelo designer Paulo Ferraz e produzida com madeira Tauari ganhou o nome de Picolézinho e aparece em quatro cores, quer dizer, sabores: goiaba, baunilha, maracujá e pistache. Qual o seu favorito?

LOWII, R$ 319. MEDE 41 CM X 32 CM X 45 CM.



8 AMIGO NAS COSTAS

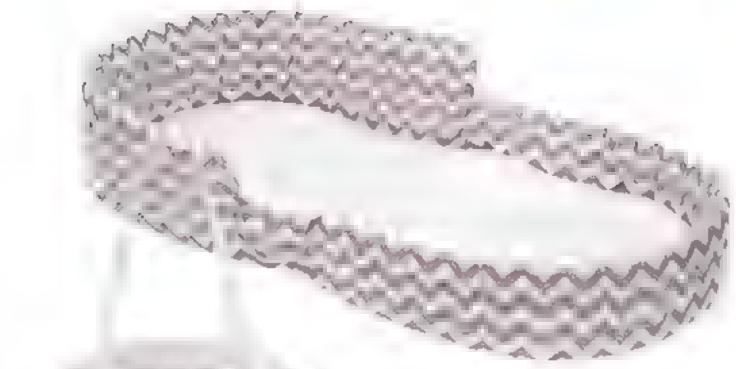
Azul e com olhinhos de plástico, essa mochila de náilon da linha Fast da Kipling será uma boa companhia na volta às aulas do seu filho. As alças são acolchoadas e reguláveis.

KIPLING, R$ 399 MEDE 27 CM X 21,5 CM X 13,5 CM PARA CRIANÇAS DE ATÉ 5 ANOS.

7 NÃO PRECISA SE DESDOBRAR

Esse produto vai fazer isso por você! Para não ficar à mercê de eventuais imprevistos, você pode lançar mão dessa cadeira infantil da Chicco. Ultraleve e com estrutura rígida, ela é dobrável e ajustável em três alturas. Você não vai se preocupar com a bagunça da hora da papinha e ainda garante a segurança de seu bebê.

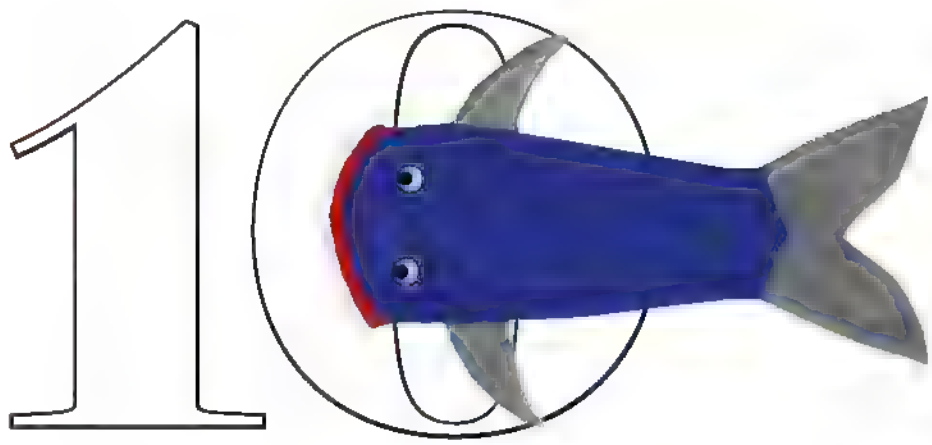
CHICCO, CHICCO, R$ 199. PARA CRIANÇAS A PARTIR DE 6 MESES. MEDE 15 CM X 19,25 CM X 13,5 CM



9 BEBÊ VIAJANTE

Feito de tecido e espuma, esse berço acompanha um colchão e é perfeito para o bebê tirar uma soneca fora de casa. Quando a criança acordar, ele ainda pode virar uma bolsa fácil de transportar.

DICAN, R$ 149. PARA BEBÊS A PARTIR DE 0 MESES. MEDE 78 X 40 X 14 CM.



10 OLHA O TUBARÃO!

De microfibra, essa manta de tubarão é macia e fofinha – mesmo nas barbatanas e dentes afiados do animal. Enquanto o material esquenta o corpo, o formato divertido ajuda a aquecer a imaginação.

RIACHUELLO, R$ 89,90. MEDE 0,56 CM X 1,15 M X 45 CM.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

DE OUTRO PLANETA

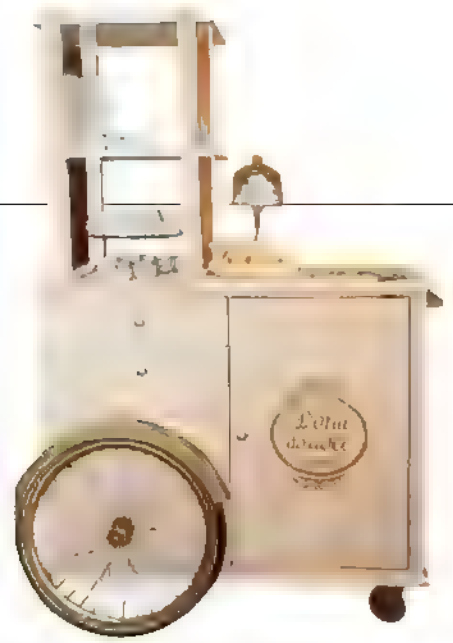
O COSMOS É A INSPIRAÇÃO PARA ESSA FESTA CHEIA DE LUZ E COR. VENHA EXPLORAR O ESPAÇO SIDERAL!

TEXTO **NAÍMA SALEH**

O PRIMEIRO aniversário de João tinha que ser especial. A mãe do menino, a jornalista Marina Scalzo Castro, colecionava muitas ideias para a ocasião – a principal era fazer uma festa de panda, com tudo em preto e branco. Mas, depois de pesquisar muito na internet e conversar com a festeira Ana Gimenez, da A Matinée (SP), sua amiga de infância, encontrou o tema perfeito: o universo. "João curtiu muito e ficou encantado com os planetas pendurados", lembra a mãe. Eles foram feitos especialmente para a ocasião por uma artista plástica, que criou as texturas a partir de uma base de isopor. Do outro lado da mesa do bolo (6), a grande luminária de lua que a própria Ana fez refletiu sua luz nos balões transparentes, cheios de estrelas, dando um brilho especial. "Queria que tivesse muita luz, porque tem a ver com espaços e estrelas", conta a festeira. Ela usou luminárias para quarto em forma de ETs e foguetes para trazer mais pontos de luz à mesa. No fundo, luzinhas de Natal sobre um tecido escuro criaram um céu mágico. O bolo fake (2), que tinha astronauta, foguete e até ETs, chamou a atenção. Entre os doces, além dos mais tradicionais, havia quitutes divertidos que deixaram a produção rica. O favorito dos convidados foi o cake pop de chocolate em forma de astronauta (4). Os cookies em forma de J" (5) foram pintados à mão, os pirulitos de chocolate (3), decorados com planetas, e os pães de mel, transformados em base de foguete (1). De lembrancinha, além dos brownies embrulhados com tecido de organza estrelado, os convidados levaram para casa livros diversos. Entre eles *O Pequeno Príncipe*, que coincidentemente – ou não – traz a história do menino que veio de um asteroide perdido no espaço...

FOTOS NARA MARTINS

DICAS



PARA INOVAR

Quer fugir dos já conhecidos brigadeiros e cupcakes? Essa é a proposta da bolacharia gourmet Dona do Doce, que tem feito sucesso nas festas de São Paulo. A receita da massa caseira amanteigada foi desenvolvida pela avó de uma das sócias da empresa e há 16 opções de recheio, como doce de leite, limão-siciliano, goiabada e ganache. A bolacha pode ser degustada na hora pelos convidados ou presenteada como lembrancinha. Para o primeiro caso, um carrinho fica à disposição na festa. Para 30 pessoas, custa R$ 400, com bolachas à vontade durante quatro horas do evento. Na segunda situação, o valor unitário varia de acordo com a embalagem escolhida: a mais simples custa R$ 3 e a mais refinada, R$ 14.

FAÇA EM CASA

Não mora em São Paulo e quer oferecer uma lembrancinha comestível como as bolachas? Minisuspiros, sequilhos, confeitos e cookies viram um charme se ganharem uma roupa nova. Em casas de festas, há muitas embalagens para montar o mimo para seus convidados, desde saquinhos plásticos simples até os mais finos, de organza. Peça ajuda ao seu filho para embalar tudo!

VEJA UMA RECEITA FÁCIL DE COOKIES

COLUNA

LEMBRANCINHA SEM GÊNERO

Se estamos na luta pelo fim da ditadura "rosa para menina e azul para menino", por brinquedos que sejam unissex e por mais roupas genderless (as peças básicas que podem ser usadas por qualquer sexo), por que ainda insistimos em fazer lembrancinhas separadas para garotos e garotas? Claro que nem toda festa é assim, mas acabei de ler a história de uma mãe contando que levou o casal de filhos a um aniversário e, na hora de ir embora, a filha se apaixonou pela espada da lembrancinha dos meninos. Como havia o número contado de recordações para cada sexo, a menina saiu da festa aos prantos, querendo o brinquedo alheio.

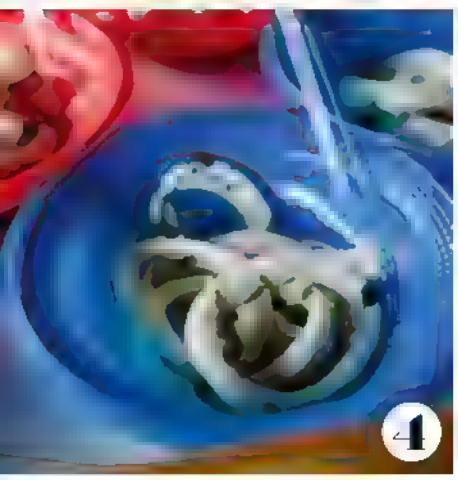
Os pais da aniversariante não fizeram por mal, certamente. Devem até ter pensado que iriam agradar muito mais montando lembrancinhas diferentes, mas se esqueceram que meninos também podem querer ter uma coroa de princesa e que meninas, às vezes, gostam de lutar – e que está tudo bem! A solução mais simples, se a decisão for preparar mimos diferentes, é deixar alguns extras para cada grupo. Assim, caso alguma criança peça, poderá trocar sua recordação sem maior estresse.

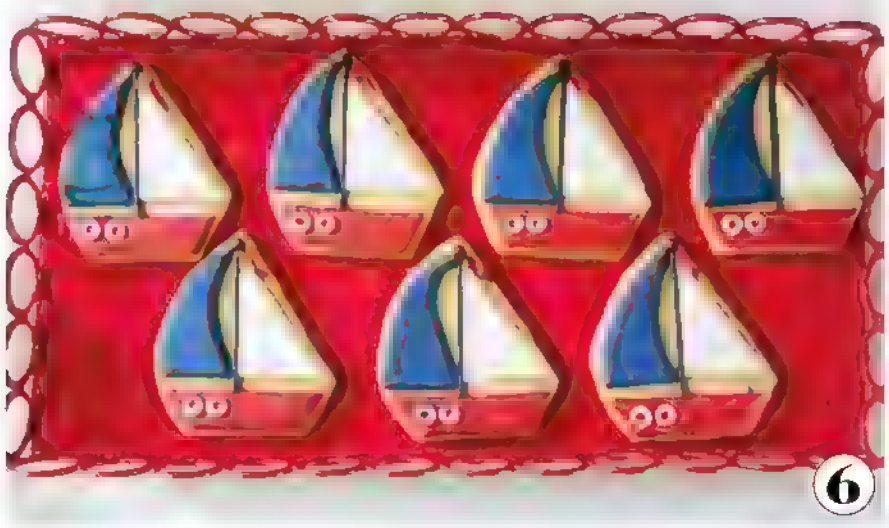
O melhor, no entanto, é usar a criatividade e tentar chegar a uma lembrancinha comum, que agrade aos dois sexos. Não é tão complicado quanto parece. Brinquedos tradicionais, como corda, pião, elástico, quebra-cabeça, dominó e pega-vareta dão certo para todos. Kits de artesanato, como caixinhas, aviões ou porta-retratos de madeira para pintar, também. Ainda assim, você quer dar coroa de recordação? Então, em vez de um modelo cheio de enfeites brilhantes e cor-de-rosa para as garotas, escolha um daqueles mais básicos, que servem para "reis" ou "rainhas", e coloque junto acessórios para que cada um customize como quiser. Vale comprar pedrinhas autocolantes, penas coloridas, estrelas de EVA, fios com pompons de lã... A ideia segue a mesma mas, agora, agrada aos meninos e às meninas!

DANIELA TÓFOLI É DIRETORA DE REDAÇÃO DA CRESCER E MÃE DA HELENA, 8 ANOS.

DTOFOLI@EDGLOBO.COM.BR

FOTOS DIVULGAÇÃO E GUTO SEIXAS /EDITORA GLOBO





1. A MESA DA FESTA FOI MONTADA COMO SE FOSSE UM BARCO ATRACADO NO CAIS. 2. O BOLO DE CHOCOLATE COM BASE DE PAÇOCA, IMITANDO AREIA. 3. CUPCAKES DE PAÇOCA. 4. ANÉIS DE LULA COZIDOS. 5. MINI-HAMBÚRGUERES DE SALMÃO. 6. BISCOITOS AMANTEIGADOS COM PASTA AMERICANA.

FAZENDO A FESTA, REPRISES DOS MELHORES EPISÓDIOS **SEXTAS, ÀS 20H30, NO GNT.**

DEU ONDA...

LEVANTAR ÂNCORA, IÇAR VELAS! PREPARE-SE PARA NAVEGAR EM UMA FESTA CHEIA DE ALEGRIA E TRADIÇÃO

TEXTO **NAÍMA SALEH** COM **VITÓRIA BATISTOTI**

O MAR sempre despertou encanto e admiração na família de Davi, 9 anos. Neto e filho de marinheiros, o menino já tem convicção do que fazer da vida: seguir por onde as ondas quiserem levá-lo. "Com 2 anos, ele viu todos os preparativos da formatura do pai, promovido a sargento da Marinha, e se encantou tanto que até pediu um uniforme igual ao dele. Mandamos fazer a roupa e os dois foram ao evento vestidos do mesmo jeito", relembra a mãe, a gerente bancária Luciana Bias, 33.

Perante tanto entusiasmo, não fica difícil adivinhar o tema que Davi escolheu para o seu nono aniversário. Com a ajuda do programa *Fazendo a Festa,* ele quis homenagear a paixão da família pelo mar. E o resultado não poderia ter ficado mais incrível. A decoração do espaço Casablanca Eventos (RJ), onde a festa aconteceu, teve conchas, corais, areia, âncoras e cordas que criaram um clima de porto. Os detalhes obedeceram à paleta bem navy, com tons de vermelho e azul. A grande sacada da produção foi transformar a mesa do bolo em embarcação. "Fizemos uma plotagem usando PVC, para criar uma lateral de barco típica. Na frente, produzimos um deque, como se a embarcação estivesse ancorada", conta a decoradora do programa, Flávia Nobre. Sobre a mesa, conchinhas de chocolate, cupcakes de paçoca decorados com nó de marinheiro e copinhos de brigadeiro que ganharam velas de papel enriqueceram a composição. No centro, o bolo de chocolate, inspirado na vida a bordo de um barco – com leme e tudo. O cardápio trouxe frutos do mar em várias versões: hamburguinhos de salmão decorados com âncoras, anéis de lula cozidos e risoto de camarão.

Já na hora das brincadeiras, a criançada se divertiu com partidas de batalha naval, caça ao tesouro na piscina, cabo de guerra e escorrega de sabão – foi uma farra só! E, ao final, os convidados ganharam um boné com motivo naval, um potinho de bala de goma e uma boia decorativa. Foi uma data especial para uma família com uma relação tão forte com o mar... "Meu coração de mãe até aperta quando ele diz que quer ser marinheiro, por conta da distância. Mas acho tão admirável ele querer conhecer outras culturas e povos", diz a mãe. Haja saudade para quem fica em terra firme...

FOTOS ELISA MENDES/GNT

POR **TAMY RENTE** FOTOS **BRUNO MARÇAL/EDITORA GLOBO**

PARA O ALTO E AVANTE!

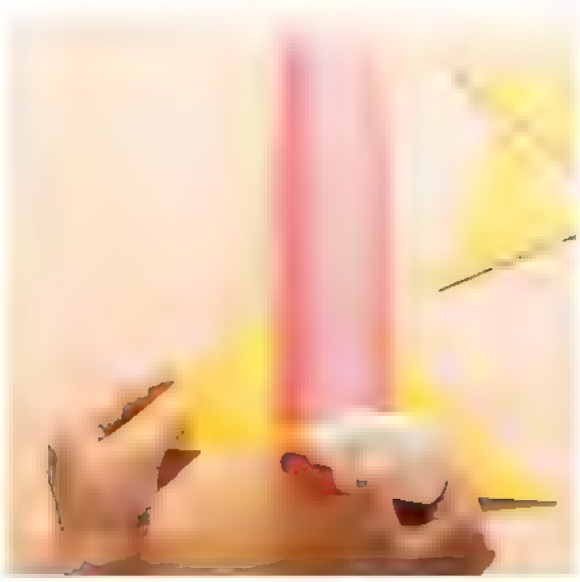
QUE TAL REAPROVEITAR O MACARRÃO DE PISCINA NESTE INVERNO PARA FAZER UM FOGUETE PARA O SEU FILHO?

MATERIAIS:

- 1 folha de EVA
- Macarrão de piscina
- Faca de pão
- Cola
- Tesoura
- Régua
- Lápis preto

① Meça 30 cm no macarrão de piscina e corte com a faca.

② Com o EVA, faça um quadrado medindo 10 cm de cada lado. Trace uma diagonal e recorte, formando dois triângulos. Repita o processo.



③ Cole os quatro triângulos na base do macarrão, deixando um espaço entre eles.

④ Faça um círculo de 25 cm de diâmetro no EVA, trace uma linha até o centro e recorte.

⑤ Cole o círculo no formato de um cone em uma das pontas do macarrão para finalizar o foguete. Agora, é só deixar a imaginação correr solta!

USE O MACARRÃO PARA FAZER UM CAVALINHO

LIVROS

FOI SEM QUERER

O filho vai viajar e pede para a mãe cuidar de seus dois peixes vermelhos. Mas ela falha na missão e eles morrem. Entre arrependimento e pedidos de desculpas, a narradora conta uma porção de histórias de outros animais que já passaram por sua vida. O texto foi publicado originalmente em 1968.
A nova edição traz as cores vibrantes da designer Mariana Valente, neta de Clarice Lispector. Nas colagens, a artista mistura diversas referências e cria um universo que atrai o olhar de adultos e crianças.

A MULHER QUE MATOU OS PEIXES, TEXTO DE CLARICE LISPECTOR E ILUSTRAÇÕES DE MARIANA VALENTE, ROCCO PEQUENOS LEITORES, R$ 45. A PARTIR DE 7 ANOS

CENTENÁRIO

Delicada e criativa, a obra mostra como um elefante foi parar na casa do menino Tommy. Apesar de escrita em 1898, continua atual. É assinada pelo escritor inglês H.G. Wells, que foi indicado quatro vezes ao prêmio Nobel de literatura.

AS AVENTURAS DE TOMMY, TEXTO E ILUSTRAÇÕES DE H.G. WELLS, EDITORA PIU, R$ 39. A PARTIR DE 3 ANOS

SONS DO MUNDO

Smack. Toc-toc-toc. Bzzz. Oh! As onomatopeias que permeiam as páginas aguçam a percepção das crianças pequenas. Elas vão adorar imitar os diversos sons e entender o que eles significam ao associá-los com as ilustrações.

LIVRO CLAP, TEXTO E ILUSTRAÇÕES DE MADALENA MATOSO, COMPANHIA DAS LETRINHAS, R$ 35. A PARTIR DE 1 ANO

RELATOS ANCESTRAIS

Histórias de rainhas, princesas, sonhos, liberdade... A coletânea reúne oito contos inspirados em lendas do continente africano.

AMORES EM ÁFRICA, ORGANIZADO POR LENICE GOMES E ILUSTRAÇÕES DE DENISE NASCIMENTO, PAULINAS, R$ 56. A PARTIR DE 7 ANOS

1+1=?

O autor retoma a conhecida história do patinho feio. Com pitadas de matemática e ilustrações cheias de graça, ele dá cores novas à narrativa.

O PATINHO MATEMÁTICO, TEXTO E ILUSTRAÇÕES DE JEAN CLAUDE, MELHORAMENTOS, R$ 32 A PARTIR DE 4 ANOS.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

LIVROS

LIVRE

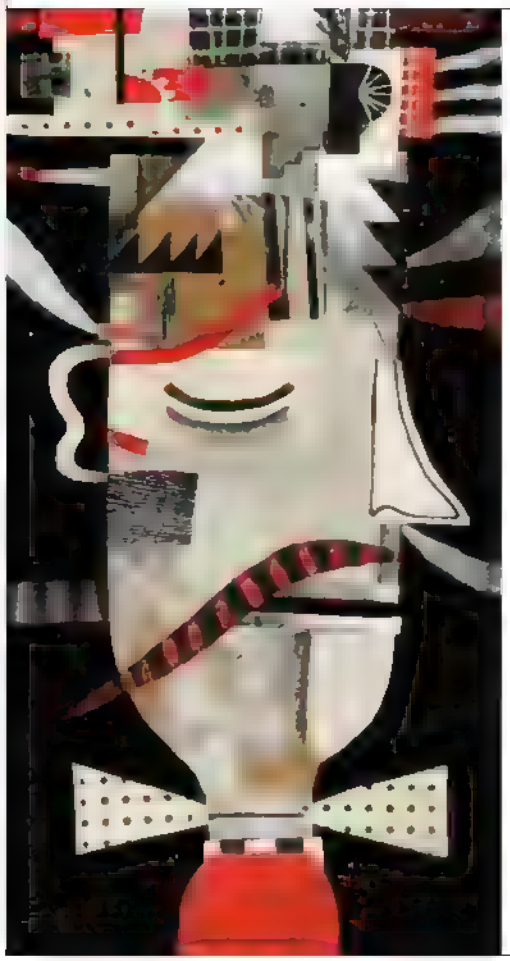
O menino captura um passarinho e o observa bem de perto, preso em suas mãos. Mas lugar de ave é no céu. Será que ele irá soltá-lo?

A ALMA SECRETA DOS PASSARINHOS, TEXTO DE PAULO VENTURELLI E ILUSTRAÇÕES DE ELISABETH TEIXEIRA, OLHO DE VIDRO, R$ 45. A PARTIR DE 5 ANOS.

DESCONECTA

Ela era uma boa mãe, só que vivia no smartphone. Um dia, foi sugada e ficou presa dentro dele. Agora, seus dois filhos precisam ajudá-la a sair de lá.

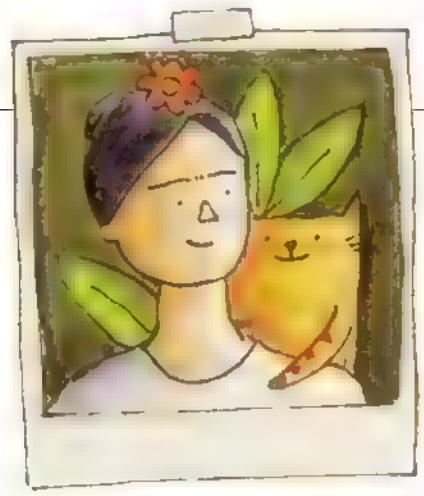
SOCORRO, MAMÃE CAIU NO CELULAR!, TEXTO DE ANA LUIZA BADARÓ BRAGA E ILUSTRAÇÕES DE MARIANA MASSARANI, GUARDA-CHUVA, R$ 32 A PARTIR DE 4 ANOS.



PARA REFLETIR

As imagens marcantes mostram o interior da mente das pessoas, cada uma com suas próprias belezas e confusões. Ao final, a criança se depara com o questionamento: quem é você?

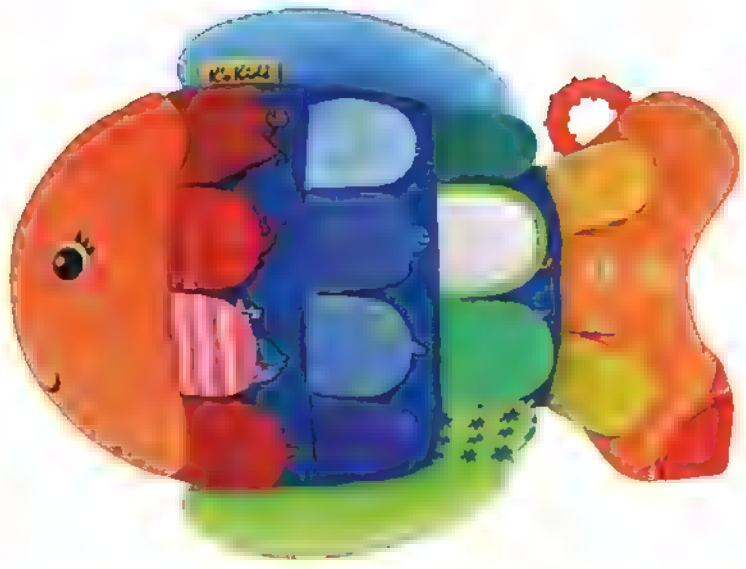
OUTROS MUNDOS, ILUSTRAÇÕES DE ANABELLA LÓPEZ, TORDESILHINHAS, R$ 34. A PARTIR DE 4 ANOS



MULTICULTURAL

Um gato viajante relembra suas aventuras por sete países diferentes. No final, entende que não existe certo ou errado, porque cada cultura é única.

ATUM, O GATO GRATO CAI NO MUNDO, TEXTO DE THAIS LAHAM MORELLO E ILUSTRAÇÕES DE JULIANA BASILE, CAROCHINHA, R$ 35. A PARTIR DE 2 ANOS.



APRENDER BRINCANDO

As escamas do peixe criam um jogo de esconde-esconde que estimula a lógica e a sensibilidade tátil do bebê. Mede 8 cm x 38 cm x 28 cm.

PEIXE FILIPPO, BRASBABY, R$ 154. A PARTIR DE 12 MESES

TROCA TROCA

O kit surpresa traz duas minifiguras colecionáveis. DJ, surfista, unicórnio, bailarina, zumbi, fotógrafo... O que será que vai sair? Cada boneco vem com peças que podem se misturar para originar personagens novos.

MY MINI MIXIE Q'S, MATTEL, R$ 19,99
A PARTIR DE 4 ANOS

ACELERA!

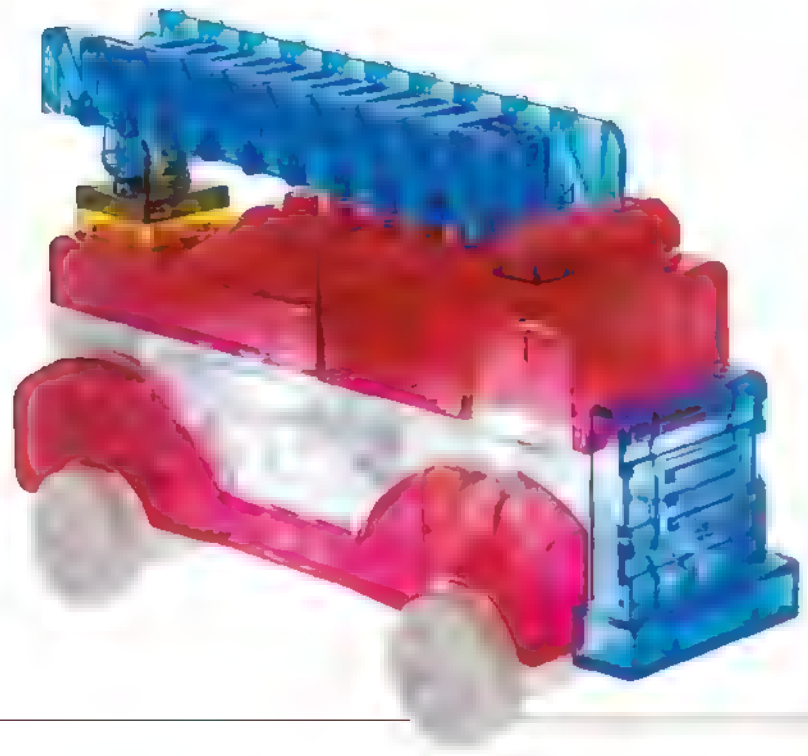
Sobre um tabuleiro de 1 m x 70 cm, as 47 peças de madeira reflorestada formam uma cidade para brincar com miniaturas de carros. Tem oficina, posto, túneis e rampas.

CIDADE HOT WHEELS EM MADEIRA, XALINGO BRINQUEDOS, RS 90 A PARTIR DE 3 ANOS

ILUMINADO

Os blocos de montar são translúcidos e têm luz (bateria inclusa). Eles podem formar três brinquedos diferentes: carro de bombeiros, de polícia ou uma ambulância.

ZIPPYDO JUNIOR RESGATE 3 EM 1, LASERPEGS PARA UNIQUESHOP, R$ 198 A PARTIR DE 4 ANOS



FOTOS: DIVULGAÇÃO

PARA ASSISTIR

ACELERA!

Está chegando mais um longa de *Carros*. Dessa vez, o famoso Relâmpago McQueen será afastado das corridas e precisará vencer desafios para voltar às pistas. Rubens Barrichello está no time de dubladores.

CARROS 3, DISNEY PIXAR ESTREIA PREVISTA PARA O DIA 13. LIVRE

MISTERIOSO

A série infantil brasileira que conquistou a criançada agora vai ganhar as telas do cinema. Na trama, Bento, Sol e Pippo têm que desvendar estranhos acontecimentos do prédio onde moram, que abriga a feiticeira Dona Leocádia como síndica.

DETETIVES DO PRÉDIO AZUL – O FILME, PARIS FILMES. ESTREIA PREVISTA PARA O DIA 20. LIVRE

ILAN RESPONDE

SOBRE O BEM E O MAL

"DEVEMOS SELECIONAR HISTÓRIAS QUE NÃO TENHAM VILÕES PARA EVITAR A EXPOSIÇÃO DAS CRIANÇAS AO 'MAL'?"

RAFAELA BRITES, MÃE DE ROCCO, 4 MESES

– Sua questão é muito pertinente e atual. Para responder, faço um paralelo com a higiene: alguns pais exageram no asseio dos filhos e nenhuma sujeira é suportada. Normalmente, a consequência disso é o não estímulo do sistema imunológico, o que pode levar a alergias e a intolerâncias a fatores ambientais. Ou seja, um pouco de sujeira não faz mal. Ela estimula o organismo a se preparar para ataques futuros de germes, vírus etc. Isso vale também para o mundo simbólico. Se afastamos as crianças de temas como a maldade, ela estará menos preparada para o encontro com a maldade real que enfrentará ao longo da vida. É evidente que precisamos dosar as temáticas. Ter bom senso e perceber como o filho reage é fundamental. Ninguém vai ler *O Senhor dos Anéis* para uma criança de 2 anos, mas *Os Três Porquinhos* e *Chapeuzinho Vermelho* são bons começos para os pequenos. O medo não está fora da criança e sim dentro dela. É por isso que tais narrativas são essenciais. Elas permitem nomear aquilo que gera angústia e, ao fazer isso, causam um grande alívio: "Mãe, conta de novo!" Espero tê-la ajudado. Boas histórias e boa vida.

ILAN BRENMAN É PAI DE LIS, 13 ANOS, E ÍRIS, 10, DOUTOR EM EDUCAÇÃO E UM DOS PRINCIPAIS ESCRITORES DE LITERATURA INFANTIL DO BRASIL

CRESCER@ILAN.COM.BR

FOTOS: DIVULGAÇÃO E GUTO SEIXAS / EDITORA GLOBO

EXPEDIENTE

EDITORA GLOBO 65 ANOS

DIRETOR GERAL Frederic Zoghaib Kachar
DIRETOR DE AUDIÊNCIA Luciano Touguinha de Castro
DIRETORA DE MERCADO ANUNCIANTE Virginia Any

Crescer

DIRETORA DE GRUPO CRESCER, CASA E JARDIM, CASA E COMIDA E GALILEU: Paula Penin

DIRETORA DE REDAÇÃO: Daniela Tófoli (dtofoli@edglobo.com.br)
EDITORA EXECUTIVA: Ana Paula Pontes (apontes@edglobo.com.br)
EDITOR DE ARTE: Alberto Lins (alins@edglobo.com.br)
EDITORAS: Renata Menezes (rbernardo@edglobo.com.br) e Vanessa Lima (vqlima@edglobo.com.br)
EDITORA-ASSISTENTE: Maria Clara Vieira (mcvieira@edglobo.com.br)
REPÓRTERES: Juliana Malacarne (jmalacarne@edglobo.com.br) e Naima Saleh (nsaleh@edglobo.com.br)
DESIGNERS: Amanda Filippi (amandaf@edglobo.com.br) e Tamy Rente (ftamy@edglobo.com.br
ESTAGIÁRIA: Julia Danesi (arte) e Vitoria Batistoti (vbatistoti@edglobo.com.br)
ASSISTENTE EXECUTIVA: Wania Pace (wpace@edglobo.com.br)
COLABORADORES: Fernanda Montano e Rita Lisauskas (texto); Ana Maria Escobar, Denise Fraga, Ilan Brenman, Marcelo Tas, Patricia Maldonado e Wladimir Taborda (artigos); Anselmo Chere (revisão),, Bruno Marçal, Guto Seixas (fotografia), Bárbara Malagoli (ilustração); Carol Piza e Fátima Santos (produção,

TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO
DIRETOR DE TECNOLOGIA: Rodrigo Gosling

ESTRATÉGIA DIGITAL
COORDENADOR: Santiago Carrilho
DESENVOLVEDORES: Fabio Marciano, Leandro Paixão, Marcelo Amendola, Murilo Amendola, Thiago Previero e William Antunes

ESTRATÉGIA DE CONTEÚDO DIGITAL
GERENTE: Silvia Balseiro

MERCADO ANUNCIANTE
SEGMENTOS — FINANCEIRO, IMOBILIÁRIO, TI, COMÉRCIO E VAREJO
DIRETOR DE NEGÓCIOS MULTIPLATAFORMA: Emiliano Morad Hansenn
GERENTE DE NEGÓCIOS MULTIPLATAFORMA: Ciro Horta Hashimoto
EXECUTIVOS MULTIPLATAFORMA: Christian Lopes Hamburg, Cristiane de Barros Pagoi Succi, Milton Luiz Abrantes e Roberto Loz Junior

SEGMENTOS — MODA, BELEZA E HIGIENE PESSOAL
EXECUTIVOS MULTIPLATAFORMA: Eliana Lima Fagundes, Giovanna Sellan Perez, Selma Teixeira da Costa e Soraya Mazerino Sobrai

SEGMENTOS — CASA, CONSTRUÇÃO, ALIMENTOS E BEBIDAS, HIGIENE DOMÉSTICA E SAÚDE
DIRETORA DE NEGÓCIOS MULTIPLATAFORMA: Luciana Menezes
EXECUTIVOS MULTIPLATAFORMA. Fatima Ottaviani, Paula Santos e Taly Czeresnia Wakrat

SEGMENTOS — MOBILIDADE, SERVIÇOS PÚBLICOS E SOCIAIS, AGRO E INDUSTRIA
DIRETOR DE NEGÓCIOS MULTIPLATAFORMA: Renato Augusto Cassis Siniscalco
EXECUTIVOS MULTIPLATAFORMA: Diego Fabiano, Cristiane Soares Nogueira, Jessica de Carvalho Dias, João Carlos Meyer e Priscila Ferreira da Silva

SEGMENTOS — EDUCAÇÃO, CULTURA, LAZER, ESPORTE, TURISMO, MÍDIA, TELECOM E OUTROS
DIRETORA DE NEGÓCIOS MULTIPLATAFORMA: Sandra Regina de Melo Pepe
EXECUTIVOS DE NEGÓCIOS MULTIPLATAFORMA: Ana Silvia Costa, Dominique de Freitas e Lilian de Marche Noffs

ESCRITÓRIOS REGIONAIS
GERENTE MULTIPLATAFORMA: Larissa Ortiz
EXECUTIVA DE NEGÓCIOS MULTIPLATAFORMA: Babila Garcia Chagas Arantes

UNIDADE DE NEGÓCIOS — RIO DE JANEIRO
GERENTE DE NEGÓCIOS MULTIPLATAFORMA RJ: Rogerio Pereira Ponce de Leon
EXECUTIVOS MULTIPLATAFORMA: Daniela Nunes Lopes Chahim, Juliane Ribeiro Silva, Maria Cristina Machado e Pedro Paulo Rios Vieira dos Santos

UNIDADE DE NEGÓCIOS — BRASÍLIA
GERENTE MULTIPLATAFORMA: Barbara Costa Freitas Silva
EXECUTIVOS MULTIPLATAFORMA: Camila Amaral da Silva e Jorge Bicalho Felix Junior

GERENTE DE EVENTOS: Daniela Valente

OPEC OFF LINE: Bruno Granja, Carlos Roberto de Sá e Douglas Costa
OPEC ONLINE. Rodrigo Santana Oliveira, Danilo Panzarini, Higor Daniel Chabes e Rodrigo Pecoschi

EDCJI
CONSULTORA DE MARCAS: Olivia Cipolla Bolonha

G.LAB
DIRETOR DE DESENVOLVIMENTO COMERCIAL E DIGITAL. Tiago Joaquim Afonso
Caio Henrique Capnoli, Guilherme Iegawa Sugio, Lucas Fernandes, Luiz Claudio dos Santos Faria, Rodrigo Carodo Andrade e Vera Lucia Rangel Cavalieri

AUDIÊNCIA
DIRETOR DE MARKETING CONSUMIDOR: Cristiano Augusto Soares Santos
DIRETOR DE PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO COMERCIAL. Edner Zampese
GERENTE DE CRIAÇÃO: Valter Bicudo Silva Neto
COORDENADORES DE MARKETING: Eduardo Roccato Almeida e Patricia Aparecida Fachett

ANER IVC FIPP

CRESCER é uma publicação mensal da EDITORA GLOBO S.A. Av. Nove de Julho, 5229 - São Paulo (SP) - CEP 01407-907. Distribuidor exclusivo para todo o Brasil: Dinap - Distribuidora Nacional de Publicações Gráfica Plural Industria Ltda. Avenida Marcos Penteado de Ulhoa Rodrigues, 700 - Tamboré - Santana de Parnaíba, São Paulo, SP - CEP 2646-001

DESEJA FALAR COM A EDITORA GLOBO?

ATENDIMENTO
4003-9393 www.sacglobo.com.br

VENDAS CORPORATIVAS E PARCERIAS
11 3767-7226 parcerias@edglobo.com.br

PARA ANUNCIAR
SP: 11 3736-7128 3767-7447 | 3767-7942 | 3767-7889 3736-7205 | 3767-7557
RJ: 21 3380-5930 | 3380-5923
BSB: 61 3316-9584

NA INTERNET
www.assineglobo.com.br/sac

LICENCIAMENTO DE CONTEÚDO
11 3767-7005
venda_conteudo@edglobo.com.br

ASSINATURAS
4003-9393
www.sacglobo.com.br

EDIÇÕES ANTERIORES
O pedido será atendido através do jornaleiro ao preço da edição atual, desde que haja disponibilidade de estoque. Faça seu pedido na banca mais próxima.

PARA SE CORRESPONDER COM A REDAÇÃO: Endereçar cartas à editora executiva (CRESCER, Avenida Nove de Julho, 5229, 8º andar, CEP: 01406-200, São Paulo, SP). E-mail: crescer@edglobo.com.br. As cartas devem ser encaminhadas com assinatura, endereço e telefone do remetente. CRESCER reserva-se o direito de selecionar as e resumir as para publicação.

O Bureau Veritas Certification, com base nos processos e procedimentos descritos no seu Relatório de Verificação, adotando um nível de confiança razoável, declara que o inventário de Gases de Efeito Estufa - Ano 2012 da Editora Globo S.A. é preciso, confiável e livre de erro ou divergência e é uma representação equitativa dos dados e informações de GEE sobre o período de referência para o escopo definido, foi elaborado em conformidade com a NBR ISO 14064-1:2007 e Especificações do Programa Brasileiro GHG Protocol.

ENDEREÇOS

ANIMÊ
EUAMOANIME.COM.BR

BABY GAP
GAP.COM

BB BÁSICO
(21) 2511-6858
BEBEBASICO.COM.BR

BALLETTO
BALLETTO.COM.BR

BICHOS DE PANO
BICHOSDEPANO.COM.BR

BRECHÓ BOROGODÓ
(11) 3813-2231

BOBOTCHO
BOBOTCHO.COM.BR

BUBA
BUBATOYS.COM.BR

CAMU CAMU
CAMUCAMU.COM.BR

CELINA DIAS BEBÊ
(11) 2893-6846
CELINADIASBEBE.COM.BR

CHICCO
CHICCO.COM.BR

DEDEKA
DEDEKA.COM.BR

DICAN
DICAN.COM.BR

DIVERSÃO
0800-6422600
CALCADOSDIVERSAO.COM.BR

ESPAÇO ARCOBALENO
(11) 3842-1305
EARCOBALENO.COM.BR

ETNA
(11) 3004-3622/0800-7706771
ETNA.COM.BR

FÁBRICA IDEIAS
(11) 3034-3044
FABRICAIDEIAS.COM

FUTON COMPANY
(11) 4562-5000
FUTON-COMPANY.COM.BR

GREEN
LOJAGREEN.COM.BR

KIPLING
KIPLING.COM.BR

LOVE PROP
LOVEPROP.COM.BR

LOWII
LOWII.COM.BR

LUPO
LUPO.COM.BR

MÃE ME QUER
MAEMEQUER.COM

MELISSA
MELISSA.COM.BR

MINIMALS
MINIMALS.COM.BR

MINI.MI
(11) 98300-0171
MINIMIESTUDIO.COM

MY GLOSS
(11) 2604-5015
MYGLOSS.COM.BR

NATURA
NATURA.COM.BR

PANACÉIA
(11) 3814-0234
ATELIERPANACEIA.COM.BR

PAOLA DA VINCI
(11) 3032-1454
PAOLADAVINCI.COM.BR

PIMPOLHO
PIMPOLHO.COM.BR

PITU BAGS
PITUBAGS.COM.BR

QUARTOS ETC
(11) 3085-2800
QUARTOSETC.COM.BR

RAY-BAN
(11) 2395-5000
RAY-BAN.COM/BRAZIL

RENNER
LOJASRENNER.COM.BR

RIACHUELO
RIACHUELO.COM.BR

ROANA
(11) 3085-2353
ROANAACESSORIOS.COM.BR

TITETIS
TITETIS.COM.BR

TROUSSEAU
TROUSSEAU.COM.BR

MAPA ASTRAL ANTES DE NASCER?

Um casal de amigos espera seu primeiro rebento. São jovens. Vieram me anunciar lotados de alegria. Eles não queriam saber o sexo do bebê, mas me adiantaram que nasceria no dia do meu aniversário.

– Como vocês sabem? – perguntei.

– A médica marcou esse dia.

– É uma suposição?

– Não, uma data na agenda, com hora marcada. Nossa médica só faz cesariana.

A doutora tinha sido bem clara: não esperaria o parto normal.

– Como? – ainda perguntei.

Eles não pareciam assustados por já saberem o dia e a hora da chegada do bebê, tampouco angustiados pela possibilidade de adiantar seu nascimento. Poderiam, quem sabe, se a natureza não lhes pregasse uma peça, até mandar fazer um mapa astral adiantado. Fiquei angustiada com essa possibilidade. Será que vale mapa astral de nascimento com hora marcada?

Meus dois filhos também nasceram por cesariana. Sofri um pouco. Queria parto normal, mas, no primeiro, eu tinha contrações gigantescas, a bolsa estourada e pouquíssima dilatação. O segundo veio pouco tempo depois e, assim que ameaçou um trabalho de parto custoso, meu médico achou por bem não ameaçar o rompimento da primeira cicatriz. Mas, diante das dores, eu tinha uma certeza: a hora que queriam nascer. Ou, pelo menos, o dia.

A novidade da possibilidade do mapa astral antecipado deu um nó na minha cabeça: seria então a evolução? Me senti na plataforma vazia da estação com o bilhete na mão e o trem partindo, como se eu tivesse perdido alguns anos da história da humanidade e não conseguisse mais acompanhar os acontecimentos. Em resumo, talvez tenha mesmo me sentido velha, antiga. Mas os olhares conformados de meus jovens amigos me chacoalharam para uma nova questão: por que não? Não será esse mais um conforto que o avanço da medicina nos trará? Por que insistir no trabalho de parto com tantas dores e sofrimentos se uma cirurgia simples, uma assepsia básica, de recuperação rápida, pode garantir a falta de dor da mamãe, o conforto do bebê, a agenda programada do médico e a conta do parto paga pelo seguro-saúde? Já estava me acostumando com a ideia junto com eles, quando me lembrei dos nascimentos que presenciei, dos filhotes em série da cadela Bolacha, do bezerro do sítio, do meu próprio parto e outros tantos de que vi a imagem do fluxo de ondas, da expulsão, do alívio, a primeira real conquista do ser que vamos amar tanto. Decidi, então: não sou contra a cesariana, mas completamente a favor do trabalho de parto. Por maior que seja o avanço do modo de produção e distribuição dos bebês, acho que o mínimo que podemos preservar é o direito de escolherem a sua hora de nascer. E deixá-los experimentar o gosto de tentar.

> "O MÍNIMO QUE PODEMOS PRESERVAR É O DIREITO DOS BEBÊS ESCOLHEREM A HORA DE NASCER."

DENISE FRAGA É ATRIZ, CASADA COM O DIRETOR LUIZ VILLAÇA E MÃE DE NINO, 19 ANOS, E PEDRO, 17

DFRAGA.COLUNISTA@EDGLOBO.COM.BR

FOTO: GABRIEL RINALDI/EDITORA GLOBO

A SIMPLICIDADE DO FUTEBOL

Repare: quanto mais simples, mais popular é o esporte. Desenhe um retângulo no chão. Coloque um time de cada lado com o objetivo de levar a bola com os pés até ultrapassar a meta na extremidade do campo adversário. Eis o futebol, o esporte mais popular do mundo. OK, a regra do impedimento é chatinha de entender e vive causando confusão. Mas é exceção à simplicidade do algoritmo do jogo de bola inventado pelos ingleses.

Estava a divagar sobre o tema comigo mesmo, a simplicidade do futebol, enquanto assistia a uma partida entre as crianças no clube. Como uma atividade esportiva tão ingênua pode despertar paixões tão intensas? Especialmente quando os seres humanos assistindo ao jogo são os pais e as mães das crianças dentro de campo.

O sábado de manhã parecia tranquilo. Crianças uniformizadas, alimentadas e entusiasmadas em receber o clube visitante. Ao redor do campo, alguns gatos pingados, a maioria pais sonolentos que nitidamente saíram da cama mais cedo do que gostariam. Só que, ao apito do árbitro improvisado, um professor de Educação Física do clube, o bicho pegou. Foi como o soar da trombeta do apocalipse.

— Vai, Tiagooo! Corre... corre... correeeeeeee! Tiiiiiiiiiiiiiiiii, acordaaa!

A mãe do Tiago usa palavrões de gente grande e um abrigo de ginástica colado ao corpo hipermalhado. Ela pula, gesticula e, apesar de advertida, teima em invadir o gramado. Parecia a treinadora do time visitante. Depois, diante do visível constrangimento do verdadeiro treinador, percebi que era apenas a mãe do Tiago, um zagueiro de 10 anos, desatento à perigosa triangulação do time adversário, segundo ela.

– Levanta, Gabriela! Para de chorar, pa-ra!!! E volta para ajudar na defesa!

A pobre Gabriela está estatelada no chão se contorcendo de dor, com a camiseta rasgada pelo puxão que levou da coleguinha visitante, um palmo mais alta. Só que o pai dela tem pressa de repor a bola em jogo. Para que, eu não sei.

A ansiedade dos pais com o rendimento dos filhos é uma questão relevante nos nossos tempos velozes e competitivos. Durante a semana, algumas crianças têm agenda de CEO de multinacional. Hoje, em pleno sábado, a cobrança por rendimento também não dá trégua. É tão intensa que zerou a alegria dentro de campo.

> "COMO UMA ATIVIDADE ESPORTIVA TÃO INGÊNUA PODE DESPERTAR PAIXÕES TÃO INTENSAS?"

No clube que frequento há mais de dez anos, há uma nova placa fixada no alambrado do campinho de futebol. A direção do Esporte Clube Pinheiros lembra aos senhores pais:

– Isto é apenas um jogo.
– São apenas crianças.
– Os técnicos são voluntários.
– Os árbitros são humanos.
– Isto não é Copa do Mundo.

A simples existência da placa me faz imaginar as cenas de descontrole dos "senhores pais" ao redor do campo. O jogo termina empatado com duas expulsões e alguns contundidos. Fico na torcida para que nós, pais, saibamos usar a simplicidade do futebol para descomplicar a vida competitiva que, muitas vezes, impomos aos nossos filhos. E não o contrário.

MARCELO TAS É JORNALISTA E APRESENTADOR DE TV, CASADO COM A ATRIZ BEL KOWARICK E TEM TRÊS FILHOS: LUC, 28 ANOS, MIGUEL, 15, E CLARICE, 11.

CRESCER@MARCELOTAS.COM.BR

FOTO: DANIELA TOVIANSKI/EDITORA GLOBO E REPRODUÇÃO

DESEJO REALIZADO

"NO DÉCIMO DIA DE VIDA CONSEGUIMOS REGISTRAR ESSE MOMENTO QUE REPRESENTA O QUE SONHEI DURANTE NOVE MESES. TÊ-LO NOS MEUS BRAÇOS, SENTIR O SEU CHEIRINHO, A SUA RESPIRAÇÃO, NINÁ-LO. PARECIA DISTANTE, MAS ACONTECEU E ELE ME TORNOU O QUE DE MELHOR EU PODERIA SER: MÃE! TE AMO, MEU DAVI."

MAYARA PETROW, MÃE DE DAVI, 11 MESES. SÃO PAULO - SP. FOTO DE KAROLINA PETROW

@ VOCÊ TEM UMA FOTO QUE REPRESENTA UM MOMENTO ESPECIAL? ENVIE PARA **CRESCER** EM ALTA RESOLUÇÃO (COM 300 DPI E MEDINDO, PELO MENOS, 15 CM X 20 CM). EXPLIQUE POR QUE ESSE INSTANTE FOTOGRAFADO É TÃO IMPORTANTE. E-MAIL: OLHARES@EDGLOBO.COM.BR.

nova

HUGGIES Soft Touch

A linha mais suave* para a pele do seu bebê em todos os tamanhos.

Bolinhas suaves como algodão que absorvem cocô líquido.
RN e P

Materiais **suaves e respiráveis.**
M ao XXG

*Vs. demais fraldas Huggies.

Ogilvy

Por um desenvolvimento saudável. Inspirado na **VIDA**

60 ANOS
DE INSPIRAÇÃO

NUK

Chegou a hora do pequeno começar a ingerir líquidos no copinho?

O MAGIC CUP possui um design moderno e colorido e conta com um inovador sistema antivazamento 360°, que garante a ingestão de líquidos por toda a extensão de sua borda, facilitando que a criança beba sem fazer esforço e sem bagunça através do movimento de sucção. Composto por um material leve, livre de Bisfenol-A e super-resistente, ajuda as crianças a ingerirem com facilidade o líquido durante seu uso. Dessa forma, o Magic CUP NUK apoia no treinamento das habilidades motoras, possibilitando à criança o uso de um copo semelhante ao usados pelos papais e com a segurança de não se sujar ou quebrá-lo.

Saiba mais em:
www.nuk.com.br

NUK. Compreendendo a vida.

NUK is a registered trademark of MAPA GmbH/Germany

comunique96